

تركيز أفضل إنجاز أكبر

هاربيت جريفي





تركيز أفضل إنجاز أكبر

هارييت جريفي





تركيز أفضل
إنجاز أكبر



إلى طوني فيسكونتي

الذي يعرف كيف يركز بأسلوب رائع.

تركيز أفضل
إنجاز أكبر

هارييت جريفي

ترجمة
رائد الحكيم





مقدمة

لماذا التركيز مهم؟

يصعب تخيّل ما كانت عليه الحياة قبل أن تغيّر الهواتف الذكيّة وأجهزة التواصل الأخرى حيواتنا الشخصية والمهنية، فهي لم تجعلنا منفتحين فحسب، لكنها، وهذا الأهم، جعلتنا متاحين وأكثر عرضة لتشتيت الانتباه والمقاطعة طوال الوقت. يبدو أن هذا التجزيء المتواصل لوقتنا صار عادة جديدة تكيّفنا معها ببساطة لكنها تنطوي على جانب سلبي، فمع الوقت يبدو أن حالات المقاطعة المستمرة وتشتيت الانتباه قد أضعفت قدرتنا على التركيز الفعّال.

التركيز هو قوّة توجيه كامل الانتباه.

هل هذا مهم؟

هل يهم إن لم يكن تركيزنا جيداً كما ينبغي؟ قد يجيب البعض: لا، لكننا نلحظ على نحو متزايد أن محاولة العمل بهذه الطريقة أقلّ كفاءة وأكثر إجهاداً واستهلاكاً للوقت. هذا يضعف بدوره تركيزنا أكثر، وكلّما حاولنا العمل أكثر بهذه الطريقة المجزّأة، ازداد الأمر صعوبة. لذا، ربما علينا، بدلاً من هذه المحاولات المجهدة، أن نفكّر في تجريب شيء مختلف واتخاذ الخطوات اللازمة لاستعادة بعض التوازن وتعلّم كيفية تحسين تركيزنا.

توصّلت الأبحاث التي أجراها الدكتور جلين ويلسون في "معهد لندن للطب النفسي" إلى أنّ المقاطعات وحالات صرف الانتباه خلال العمل كان لها أثر عميق:



انخفض معدل الذكاء عند الأشخاص الذين يلهيهم البريد الإلكتروني والرسائل بمقدار عشر درجات وهو ضعف ما أظهرته نتائج الدراسات التي أُجريت حول تأثير تدخين الماريجوانا.

قال أكثر من نصف المشاركين، البالغ عددهم 1100، إنهم يجيبون "مباشرة"، أو في أقرب وقت ممكن، على رسائلهم الإلكترونية، فيما اعترف 21% منهم أنهم قد يقطعون اجتماعاً لفعل ذلك.

أما أولئك الذين يتوقفون باستمرار عن العمل للتفاعل مع المقاطعات، فإنهم يعانون آثاراً في العقل مشابهة لما يسببه الأرق الليليّ.

لماذا نركز؟

الجواب الأبسط هو أننا في حال استطعنا التركيز أفضل قد تصبح حياتنا أسهل وأقل توتراً. هذا يعني التفكير في ما يعيق قدرتنا على التركيز الجيد حالياً، واتخاذ خطوات لإحداث التغييرات التي تصنع الفارق.

ربما يعني هذا مزيداً من الانضباط في استخدامنا تكنولوجيات الاتصال، وزيادة تنظيمنا الوقت، وتعلّم ترتيب الأولويّات، وإيلاء الاهتمام أكثر للتوازن بين الحياة والعمل، ما يسمح لنا بتركيزٍ أكثر مرونة وراحة، ويفضي في النهاية إلى نتائج أفضل على الصعيدين الشخصي والمهني.

كما يمكن أن يعني الانسحاب من طاحونة العمل المتواصل وتخصيص الوقت لتنفيذ أمر واحد على نحو هادف أكثر، عبر إفساح مساحة في الرأس تتيح لنا التركيز بفعالية أكبر. بمجرّد تعلّم مهارة التركيز، يصير الاعتماد عليها أسهل عندما تحتاجها فعلاً.

أحد الأسباب التي تجعل من ينجزون فعلاً قلَّة هو أننا لا نوجّه تركيزنا أبداً. لا نركّز قدراتنا مطلقاً. معظم الناس يمضون حياتهم كهواة ولا يقررون أبداً إتقان شيء محدّد.

Anthony Robbins، مؤلف أميركي ومدرب حياة

علاقات أفضل

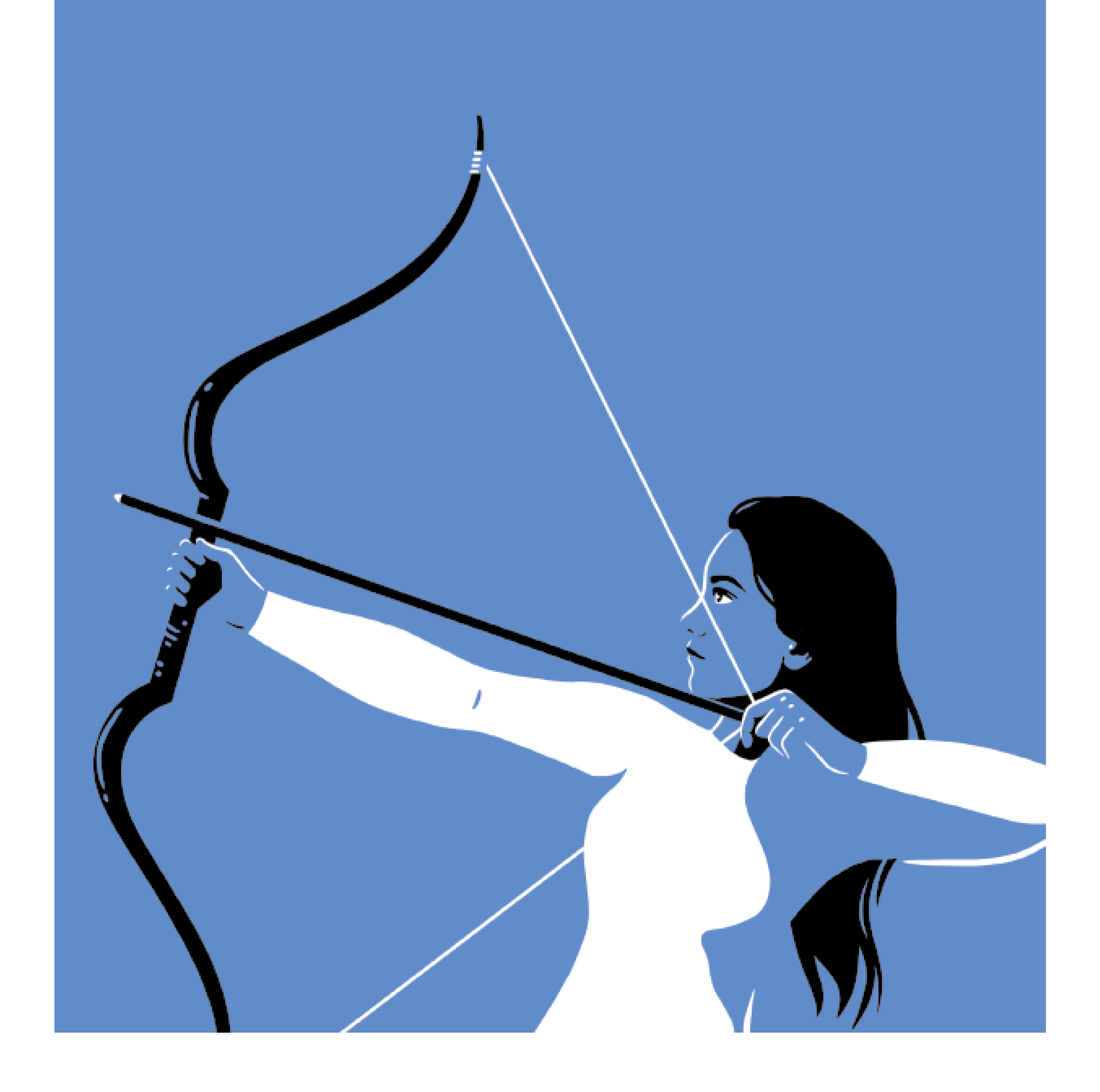
يساعد التركيز الأفضل على تحسين العلاقات الشخصية. ستكون أقل نسياناً، وأكثر مشاركة وانتباهاً لمحيطك ومن فيه، سواء أكان زوجك أم أطفالك أم زملاءك في العمل. يستحيل الارتباط بأحد ما على نحو صحيح إن كنت تمضي وقتك مع هاتفك، ترسل الرسائل وتتفحص مواقع التواصل الاجتماعي أو منشغلاً بطريقة ما. يستجيب الجميع إيجابياً للانتباه الجيد، وحين تكون أكثر انتباهاً يمكنك الاستفادة من الانتباه المتبادل شخصياً ومهنياً.

أياً كان ما تفعله وأياً كان من معك امنحه انتباهك هديةً.

Jim Rohn، رجل أعمال أميركي ومتحدث تحفيزي

لماذا التركيز مهم

سواء أردتَ تقليل التوتر، أو تحسين إبداعك أو مزاجك أو علاقاتك أو أدائك البدني والعقلي، أو أنْ تكون أكثر انتباهاً، أي أنْ تصبح في النهاية أكثر إنتاجية، سيعود تحسين تركيزك بالفائدة على كل ذلك، أياً كان عمرك أو ظرفك.





سر النجاح في أي مسعى إنساني يكمن في التركيز الكامل.

Kurt Vonnegut Jr.، كاتب



<u>**اختبار**</u>

ما درجة تركيزك؟

أجرِ هذا الاختبار السريع لمعرفة درجة تركيزك.

> كم تقضي من الوقت في العمل أو التفكير في العمل؟

أ. أفكر في العمل خلال ساعات العمل فقط.

ب. نحو 12–14 ساعة يومياً. أجد صعوبة في التوقف عن ذلك.

ت. لا أكفّ أبداً. أفكر في العمل طوال الوقت تقريباً.

> كم من الوقت تحتاج حتى تنسجم في قراءة كتاب تقرؤه للمتعة؟

أ. لا أحتاج وقتاً على الإطلاق. أقرأ طوال الوقت وفي أي مكان.

ب. أجدني في كل مرة أعيد قراءة الصفحات السابقة.

ت. وقتاً طويلاً جداً. القراءة لا تهمني أبداً.

> كم عدد المرات التي تنسى فيها مكان أغراضك الشخصية، كالمفاتيح؟

أ. تكون عادة حيث تركتها.

ب. أستطيع العثور عليها عادة في واحد من أماكن عدة.

ت. أضيّعها دائماً.

> **كيف تمضي وقتك في رحلة على متن قطار؟**

أ. أحب الاستفادة من الوقت للاسترخاء والاستمتاع بالرحلة.

ب. أحاول إتمام بعض الأعمال.

ت. عادة أتفحص مواقع التواصل الاجتماعي على هاتفي.

> **عندما تطبخ، هل تتبع الوصفة؟**

أ. إن كنت أطبخ شيئاً للمرة الأولى، فلأنني أفضّل تحضيره على نحو صحيح.

ب. آخذ فكرة أولية ثم أطبقها.

ت. لا أطهو عادةً وأجد من المزعج اتباع وصفة.

> **ما مدى سهولة نومك ليلاً؟**

أ. أنام خلال عشر دقائق من إطفاء الضوء.

ب. يستغرقني الأمر وقتاً لمراجعة أشياء عدة قبل أن أهدأ.

ت. أغط في النوم بسرعة، لكنني غالباً أستيقظ في الصباح الباكر.

> **كم مرة تتفحص هاتفك أو بريدك الإلكتروني أو رسائلك؟**

أ. مرتين في اليوم عندما أتذكّر.

ب. حالما يرن جرس التنبيه في هاتفي.

ت. أتفحص وسائل التواصل الاجتماعي باستمرار، حتى دون تنبيهات.

> **هل تصل عادةً في الوقت المحدد إلى الاجتماعات والمواعيد؟**

أ. نعم.

ب. ألتزم عادةً عدداً من الأشياء ولذلك غالباً ما أتأخر.

ت. لا، لأنني غالباً أنساها حتى اللحظة الأخيرة.

> **هل تجد من السهل أن تصغي أثناء إجرائك محادثة؟**

أ. نعم، أنا مستمع جيد.
ب. غالباً أشرد بأفكاري عندما أصغي.
ت. أميل إلى المقاطعة، حتى عندما أحاول ألّا أفعل.

> إلى أي مدى تجد تركيب قطع الأثاث أمراً سهلاً؟

أ. إذا اتبعت التعليمات، يكون الأمر بسيطاً.
ب. أجد الأمر معقداً ولا أستطيع فعله بسرعة كما أرغب.
ت. عادة أجد نفسي عالقاً في المنتصف وأطلب المساعدة.

الإجابات

معظم إجاباتك أ

قدرتك على التركيز تخدمك جيداً، وإذا وجدت نفسك غارقاً في التفكير في أمر ما، هذا لا يضرّ عادة بما تحاول إنجازه. تمكنك زيادة قدرتك على التركيز بالتبديل عمداً بين المهمات التي تحتاج تركيزاً كبيراً وتلك التي تحتاج تركيزاً أقل، وهكذا لا تستكِنْ وتشعر بالرضى عن مستوى تركيزك.

معظم إجاباتك ب

قد يكون مفيداً أن تتأنّى وتتعمّد التركيز على ما تحاول فعله لتنجز الأشياء بكفاءة أكبر. وقد يكون إبعاد مصادر الإلهاء أثناء محاولتك التركيز خطوة أولى مفيدة. حوّل كل ما يوجد حولك إلى وضعية الصّامت لثلاثين دقيقة على الأقل ثم ابدأ زيادة مدّة انتباهك.

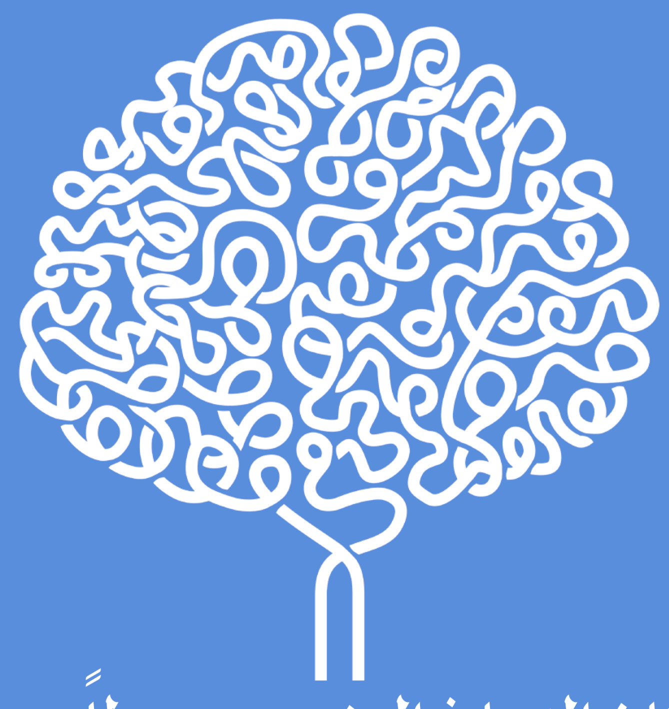
معظم إجاباتك ت

إذا كنت ترتبك وتتوتّر عندما تحاول فعل أشياء كثيرة في وقت واحد، سيصعب عليك التركيز وقد يظهر الضغط الناجم عن ذلك. قد تحتاج أولاً اتخاذ خطوات جدية لاتباع إستراتيجيات جديدة تساعدك في تحسين تركيزك، ما سيؤدّي إلى نتائج أفضل في العمل والاسترخاء والعلاقات.



كيف يعمل الدماغ:
القليل من العِلم

رغم أن أدمغتنا تكون صغيرة وملساء عند الولادة، فإن جميع خلايا الدماغ – مئة بليون خليّة تقريباً – تكون فعّالة. في سنّ الرابعة، يصل الدماغ إلى 95% من حجم الدماغ البالغ. وعند البلوغ يكتمل حجم الدماغ، وإن لم يكن ناضجاً تماماً، يستغرق حتى منتصف العشرينات لتحسين وظائفه. هذا كلّه يتمّ بفضل الروابط والمسارات العصبية التي تتطوّر مستجيبةً للمحفّزات (تواصل التطور طوال حياتنا)، وهي ما يجعل الدماغ قادراً على أداء عدد مذهل من الوظائف، من رمش العين التلقائي إلى التفكير المجرّد المعقد.



لو كان الدماغ البشري بسيطاً بحيث
يمكننا فهمه، سنكون عندئذ بسيطين
إلى حدّ عجزنا عن استيعابه.

Emerson M. Pugh، باحث ومهندس وعالم



المرونة العصبية

حتى لو توقف الدماغ عن الزيادة في الحجم بعد البلوغ، يبقى لديه الكثير من الإمكانات لبناء روابط جديدة عبر عملية تدعى المرونة العصبية، وذلك نتيجة تجارب ونشاطات جديدة قد تستمر طوال الحياة. كما يمكن للمرونة العصبية أن تجعل الشفاء ممكناً بعد تعرّض الدماغ لرضوض أو إصابات جراء السكتات الدماغية أو الحوادث، وذلك لاستعادة الوظيفة أو التعويض عن المناطق المتضرّرة.

تمكن مساعدة المرونة العصبية بـ:

- تعلّم نشاطات جديدة تربط بين القدرات البدنية والعقلية وتتحداها.
- اختيار نشاطات تبدأ سهلة نسبياً وتتطور تدريجياً فتبقيك على عتبة التحدي.
- المحافظة على الأشياء جديدة ومدهشة للمساعدة في زيادة التركيز.
- التغذية الجيدة.
- ممارسة الرياضة.

مصادر الإلهاء

يجب إدارة مصادر الإلهاء الخارجية كالأشخاص أو ضجيج المرور أو هواتفنا، والداخلية كحالات الشرود وعمليات التفكير أو المزاج. عندما يكون هناك شيء مثير لاهتمامنا، لا نلاحظ شيئاً آخر ونستغرق تماماً فيه. هذه المشاركة كافية لتركيز انتباهنا مؤقتاً بصورة كاملة.

هي عملية تلقائية عند الأطفال الصغار؛ يمكننا ملاحظة استغراقهم الكامل في ما يسترعي انتباههم. لكن عندما يزداد إدراكنا لبيئتنا المحفّزة، يزداد اطلاعنا على الأشياء التي يمكنها إعاقة تركيزنا. قد يكون هذا صحيحاً خاصة في مرحلة المراهقة مع كل احتياجاتها المعقّدة وفي الوقت الذي يبدأ فيه الدماغ عملية إعادة التنظيم.

التركيز

هو سرّ القوة.

Ralph Waldo Emerson، فيلسوف وشاعر أميركي

استخدام الأقل لإنجاز الأكثر

قد يبدو الأمر غريباً، لكنك عندما تركّز جيداً فأنت تستخدم مساحة أقل من دماغك لا أكثر. هذا ما أظهرته دراسة أجراها جون ميلتون من جامعة شيكاغو عام 2006. فقد درس نشاط الدماغ عند لاعبي غولف متمرسين وقارنه مع لاعبين مبتدئين، ووجد أنه عندما كان اللاعبون المتمرسون يركزون على الرمية، ظهر النشاط في مساحة صغيرة فقط من الدماغ، فيما ظهرت لدى المبتدئين كل أنواع النشاطات في عدد مختلف من مناطق الدماغ. يبدو أن قدرة اللاعبين المتمرسين على تصفية الأفكار الخارجية المشتّتة جعلتهم يركزون جيداً، في حين أن هذه الأفكار شتّتت أذهان المبتدئين وأضعفت قدرتهم على التركيز.

هذه القدرة على التركيز، التي يشار إليها أحياناً بمصطلح "الوجود في المنطقة" أو "التدفّق"، مثال جيد على كونك في حالة تركيز شديد. الأشخاص الذين تتطلب مهنتهم مستويات عالية من التركيز يعملون بوعي لزيادة هذه القدرة وتعزيز مهاراتهم المهنية، من لاعبي كرة القدم وصولاً إلى لاعبي الشطرنج.





التركيز من المهد إلى اللّحد

منذ اللحظة الأولى بعد الولادة يبدأ الدماغ التفاعل والاستجابة والتكيّف مع المحفزات التي يتلقاها من الحياة خارج الرحم. ورغم وجود كل خلايا الدماغ فعلاً، فإنّ الممرات العصبية والاتصالات الرابطة بينها تتطور استجابة لما تتلقاه من محفزات بواسطة الحواسّ: النّظر والشّم والسّمع واللّمس والتذوّق.

عندما يعتمد بقاؤك على تكيفك مع بيئتك والتأكد من دعمها لك، تكون الحاجة الفعلية التركيز والانتباه حتى لو عن غير وعي. لذا المسافة التي يمكن لعيني الطفل التركيز فيها بداية، على سبيل المثال، تكون نحو 30 سم، وهي تقريباً المسافة التي يكون عليها وجه أحد الوالدين عندما يحمل الطفل بأمان. يكثّف هذا الانتباه المتركز على قراءة تعابير الوجه الأبوي الرابط المتبادل بين الطفل ومن يحمله. وخلال هذا الارتباط الأول تُزرع بذور التركيز.

عندما يصير العالم أكثر موثوقية، يتوسّع الانتباه والتركيز على وجه الوالدين نحو الخارج. وضمن حدود آمنة تجري عمليات الاستكشاف دون وعي لاكتشاف آلية استخدام العالم والتعامل معه. يترافق هذا مع اكتساب المعرفة. فبمراقبة طفل صغير يركّز على دمية أو لعبة متجاهلاً كل ما يشتت انتباهه، يتضّح أن هذا الارتباط ليس شيئاً تمّ تعلّمه إنما هو موجود منذ البداية.

دماغ المراهق

يجدر التوقّف لحظة والتفكير في ما يحدث في دماغ المراهق وهو ينضج ويصل إلى البلوغ، خاصّة أن هذا يساعد على فهم المراهقين وسلوكهم العصبيّ أحياناً.
خلف الجبهة تماماً توجد القشرة الأمامية للدماغ المسؤولة عمّا تُسمّى "الوظائف التنفيذية" لكونها مكمن قدرتنا على أداء أكثر من عمل في وقت واحد، وتخطيط المهمّات المستقبلية، وتوجيه الانتباه، والتحكّم في السلوك الاندفاعي.
خلال المراهقة يمر الدماغ بمرحلة تغير تتحوّل الأهمية فيها من عدد الخلايا إلى روابطها، وزيادة مادة المايلين التي تعزلها وتحميها، ما يسمح بزيادة سرعة نقل المعلومات وإيصالها. مع الوقت يسمح هذا بالتوصّل إلى سلوك أكثر تنظيماً واتخاذ قرارات أفضل لاحقاً. غير أنّ سلوك المراهق في هذه المدة قد يبدو هدًّاما ومحفوفاً بالمخاطر وغير عقلاني.
ريثما يتم هذا التحول في المادتين الرمادية والبيضاء من الدماغ، يواجه الكثير من المراهقين صعوبة في التركيز (باستثناء ألعاب الكومبيوتر ربما المخدرة للعقل)، وتذكّر الأشياء، والتنظيم عموماً... لكن هذا سيتحسّن.

الدماغ المعمّر

المدة الفاصلة بين الدماغ المراهق والدماغ المعمّر طويلة، لكن إذا تجنبنا خلالها العادات السيئة ومعظم ما يشتت الانتباه، وكانت صحتنا سليمة، يكون تركيزنا عندئذ جديراً بالثقة. نحن معرضون مع التقدم في السن لخطورة تراجع قدراتنا العقلية، غير أنه ثمّة أدلّة قوية على أن التركيز لا يضعف بالضرورة. كما أننا بدأنا نفهم أكثر الدور الذي يلعبه النشاط الجسدي والعقلي في تفادي هذا التراجع.



التركيز الثابت والموجّه نحو شيء واحد علامة أكيدة على العبقرية الخارقة، في حين أن السرعة والتعجّل هي أعراض واضحة للعقل المتهور الطائش.

Letters to his Son, 1774Lord Chesterfield,



لا تتساوى كل النشاطات في هذا الشأن. فالنشاطات التي تستلزم تركيزاً حقيقياً – كتعلم العزف على آلة موسيقية وممارسة ألعاب الطاولة والقراءة والرقص – تساهم في تقليل خطر الإصابة بالخرف. الرقص الذي يتطلب تعلم حركات جديدة هو تحدٍّ عقلي وجسدي في آن ويتطلب الكثير من التركيز.

Norman Doidge، طبيب نفسي ومؤلف كتاب *THE BRAIN THAT CHANGES ITSELF*

رغم أن حالة القصور في الذاكرة القصيرة الأجل أمرٌ حتمي – هو شيء مختلف عمّا يعانيه الأشخاص المصابون بالزهايمر – وكذلك طول زمن الاستجابة (قدرتنا على استرجاع المعلومات)، فإنك ستجد أن أداء كبار السن يمكن أن يماثل أداء من هم أكثر شباباً إذا ما تجاهلنا عنصر الفرق هذا في الاختبارات القياسية. إذ يُظهر كبار السن تراجعاً طفيفاً مرتبطاً بالعمر في الاختبارات المعتمدة على المفردات، والمعلومات العامة، والنشاطات المعتمدة على الخبرة. وعندما يتعلق الأمر بالتركيز، لا مبرر لئلا يكون جيداً كالآخرين، إذا تساوت كل العوامل الأخرى.



ما الذي يحتاجه دماغك للتركيز

رغم أن التقليل من العوامل الخارجية المشتتة للانتباه يساعد في تحسين تركيزك، فمن المفيد أيضاً التفكير في ما يحتاجه دماغك المادي ليعمل جيداً. فهو في النهاية جزء من جسدك المادي كالقلب والكبد وحتى الأمعاء. ومن المفيد الاعتناء به.

الأطعمة المغذّية

نسمع كثيراً عن "غذاء الدماغ" وأن الدماغ يعمل على الكربوهيدرات التي تؤمّن الوقود لتوليد الطاقة، كما هي حال كل الأجهزة العاملة في الجسم. لكن هذا لا يعني أنه يستفيد من إدمان السكر، ورغم أن وجبة سكرية خفيفة تمنح الأدمغة الواهنة قليلاً من الدفع (المؤقت)، فإن الدماغ كبقية الجسم يستفيد فعلاً من التغذية الجيدة المتوازنة. وهو ما يعني حاجته إلى كمية كافية من البروتين الحيواني العالي الجودة، وطيف واسع من البروتين النباتي للنباتيين، إلى جانب الفاكهة والخضار لضمان الحصول على كمية جيدة من الفيتامينات والمعادن إضافةً إلى الكربوهيدرات.



تناول فطورك كملك،

وغداءك كأمير، وعشاءك كفقير.

المصدر غير معروف



الكربوهيدرات المنخفضة السكر

اختر الكربوهيدرات المنخفضة في نسبة السكر لضمان التحرّر البطيء للطاقة وتجنب فرط إنتاج الأنسولين الذي سيجعل مستويات السكر في جسمك متقلبة. كلما قلّ الطعام المصنّع الذي تتناوله، قلّت نسبة السكر فيه وزادت قيمته الغذائية. لذا تجنب السكر المكرّر والأطعمة السريعة أو السهلة التحضير، واختر الشوفان، وخبز القمح الكامل، والخضراوات الطازجة أو المحضّرة حديثاً، والفاكهة الغنية بالألياف، والأرز البني أو أرز البسمتي، والمكسرات والبقوليات (القرنيات). لا تتجاهل الخضراوات المجمّدة أو المعلّبة لأنها تحمل أحياناً قيمة غذائية أفضل من تلك المستوردة من النصف الآخر من العالم، وإن استطعت، فاختر المنتجات المحلية في موسمها لفائدتها اللامحدودة (غالباً تكون أغلى) كونها طبيعية.

الأطعمة الخارقة

تعرّف بعض الأطعمة بـ"الخارقة" لأنها غالباً ما تكون غنية بمضادات الأكسدة التي تساعد في حماية جيناتنا من تأثيرات الالتهاب والأذى.

تتضمن هذه الأغذية الثمار اللبّية مثل التوت الأزرق والعلّيق والطماطم والبروكولي والسبانخ والكركم والشاي الأسود والأخضر والأبيض. واصل تنويع نظامك الغذائي لتؤمّن الفائدة القصوى لدماغك.

المتمّمات الغذائية

الأمر الأساسي في ما يتعلق بالمتمّمات هو أنّ عليها أن تكمل نظاماً غذائياً جيداً لا أن تعوّض النظام السيئ. لذا اعمل أولاً على تحسين نوعية ما تأكله كل يوم قبل التفكير في المتمّمات التي يمكنها مساعدتك على تحسين تركيزك. يمكن لنقص الحديد تحديداً أن يشعرك بالإرهاق والتشويش لأهمية الحديد في أكسجة الدم. تأكد من تناول ما يكفي من الأغذية الغنية بالحديد، وفيتامين C ليساعد على امتصاصه. وإن كنت تشك في أن لديك نقصاً فيه، استشر طبيبك لإجراء اختبار دم سريع لفحص مستويات الهيموغلوبين (Hb).

أحماض أوميغا–3 الدهنيّة الأساسية (EFAs)

من المتمّمات الغذائية التي ينصح بها أحياناً لتحسين التركيز أوميغا–3 EPA (حمض ايكوسابنتانويك) وDHA (حمض الدوكوساهيكسانويك) التي يُحصل عليها من الأسماك الدهنية مثل الإسقمري والرنكة والسلمون والتونة. يبدو أن جدتك كانت محقة، فالسمك مفيد للدماغ! ولكون أنظمتنا الغذائية الغربية غنية بالأحماض الدهنية أوميغا–6، المتوافرة

في الزيوت النباتية ودهون الحيوانات المغذاة على الحبوب، لا تتناول هذه الأحماض كمتمّمات بل اعتمد أحماض أوميغا–3 فقط. التوازن المثالي بين النوعين هو 1:1، في حين أن النسبة لدى العديد من الأشخاص تصل إلى 1:15 ويعتقد أن هذا يُسهم بدرجة كبيرة في ارتفاع معدّل الأمراض المنتشرة حديثاً كالسرطان والسكري وأمراض القلب.




ثمّة من يعتقد بوجود رابط بين الالتهاب واضطرابات المزاج كالقلق والاكتئاب، وفقاً لبحث أجراه مؤخراً إدوارد بولمور، أستاذ الطب النفسي في جامعة كامبردج في المملكة المتحدة، ما يجعل متمّمات الأوميغا–3 المضادة للالتهاب مهمة لهذا أيضاً. إذا اخترت تناول متمّمات الأوميغا–3 EPA

وDHA، تأكد من اختيارك منتجاً صيدلانياً يحتوي تركيزاً عالياً من المادة الفعالة لا الكثير من زيت السمك فقط. وتعتبر جرعة 1.000 مغ تقريباً من المادة الفعالة (EPA) جرعة علاج يومية، بدلاً من 1.000 مغ من زيت السمك (قد تحتوي مقداراً ضئيلاً من المادة الفعالة)، ولذا تأكد من تفحّص المنتج.

شرب الماء

أنت تعلم على الأرجح أن الماء يشكل نحو 60% من الجسم البالغ، والنسبة في الدماغ أعلى إذ تصل نحو 80%. لذا سيعمل دماغك أفضل عندما يحصل على الماء على نحو أفضل. تتضمن الأعراض الأولية لنقص الماء: التعب، ألم الرأس، تراجع الوعي. وفي حال استمر النقص سيستمر الأداء الذهني، بما فيه الذاكرة (الانتباه والتركيز)، بالتراجع بتناسب طرديّ مع نقص الماء.

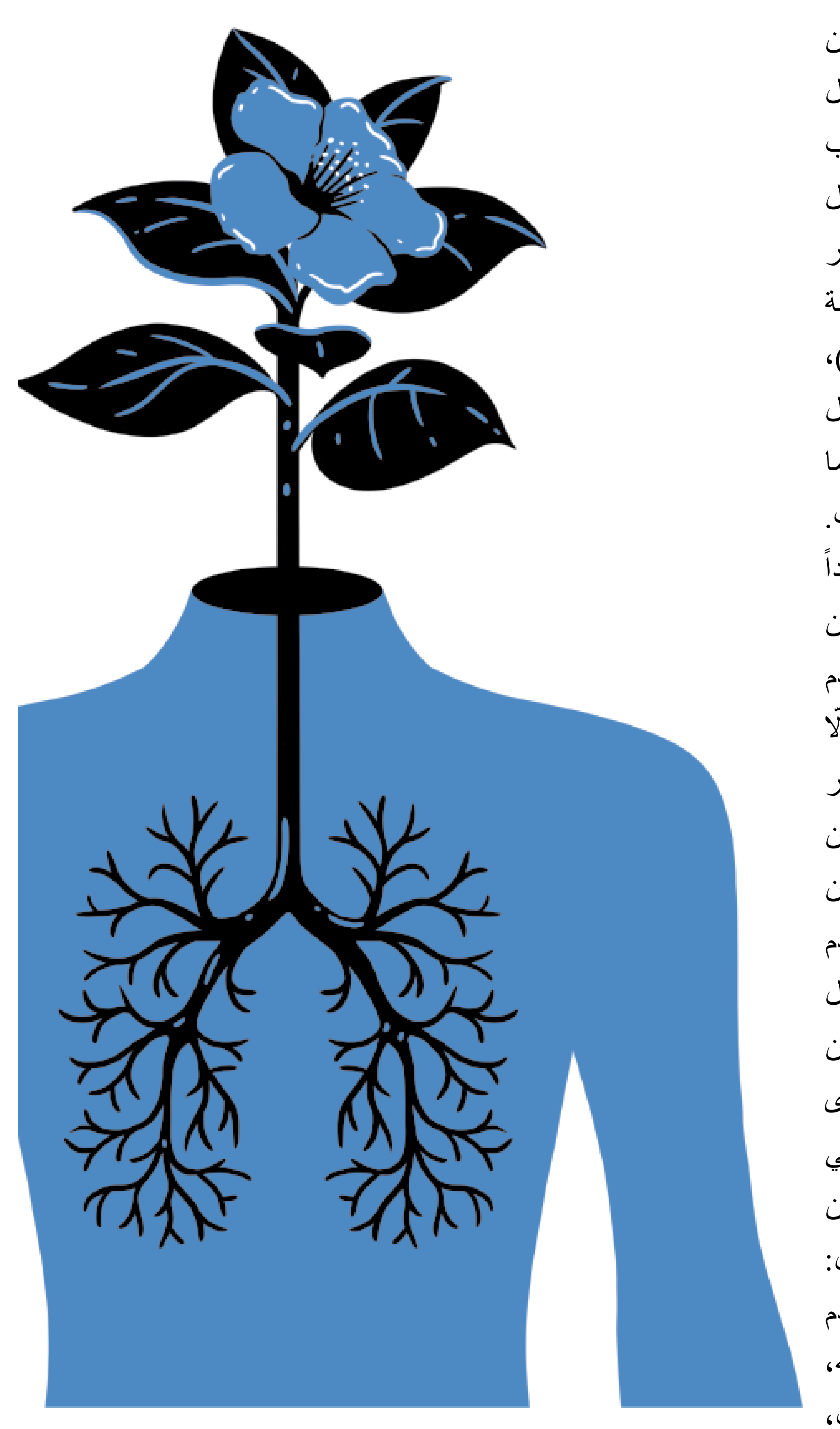
عام 2005، نشرت مجموعة من خبراء الصحة والتغذية (EGH) في المملكة المتحدة تقريراً حول شرب الماء في المدارس، اعتماداً على بحث أُجري في 832 مدرسة ثانوية في عشر مناطق إدارية في أرجاء المملكة المتحدة. خلص التقرير إلى أن نصف الطلاب تقريباً لا يشربون الكمية الموصّى بها، وهي تقريباً 1.2 لتر يومياً. قال المتحدث باسم EGH، الدكتور بول ستيلمان: ”تمّ التركيز كثيراً على تغذية الأطفال، هذا صحيح، لكننا نخشى من التغاضي عن نقص شرب الماء... الطفل الذي لا يشرب كفايته من الماء في المدرسة سيكون معرضاً للصداع وفقدان التركيز إضافة إلى مشكلات هضمية. هذا يمكن أن يكون له أثر مدمر في الأداء ونوعية الدراسة، وكذلك آثار عكسية على العافية والصحّة العامّة“. في النتيجة، تمّ وضع وتطبيق عدد من التوصيات ولاحظ المعلمون تحسناً في نتائج التعلم والسلوك.

الأكسجين

مع أن الدماغ يشكل

نحو 2% فقط من

وزن الجسم، فإنه



يستهلك 20% من الأكسجين الواصل إلى الجسم بسبب ارتفاع معدل استقلابه (مقدار الطاقة المستخدمة في وحدة الزمن)، وهذه الكمية تعادل ثلاثة أضعاف ما تستهلكه العضلات. يحتاج الدماغ تزويداً جيداً بالأكسجين لتحويل سكر الدم إلى طاقة، وإلّا سيعاني. يمكن لفقر الدم الناجم عن نقص الحديد أن يؤثر في قدرة الدم على حمل الأكسجين، لكن هناك عوامل أخرى قد تسبب خللاً في مستويات الأكسجين في الدماغ مثل: ارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه، أمراض القلب،

السكري، الإفراط في تناول الكحول، التدخين. ما هو مفيد لصحة الجسم مفيد للدماغ أيضاً ويؤدي في النتيجة إلى تحسين القدرة على التركيز.



ما الذي يعيق التركيز؟

عادةً ما تكون مصادر التشتيت الخارجية هي ما يصرف انتباهنا ويمنعنا من التركيز. في كلّ مرة تتوقف فيها عن عملك لتفحّص بريدك الإلكتروني، مثلاً، تحتاج 15 دقيقة تقريباً للعودة إلى مستوى التركيز الذي كنت عليه قبل ذلك.

يجب الانتباه إلى أن بإمكاننا السيطرة على الكثير من الأمور حين نريد تحسين تركيزنا. يمكننا أن نطفئ المنبه في هواتفنا وبريدنا الإلكتروني ورسائلنا النصية وغيرها من منبهات وسائل التواصل الاجتماعي، وكذلك التلفاز أو المذياع. فنسمح لأنفسنا التركيز على ما نريد إنجازه أو الاستمتاع به، سواء أكان جزءاً من عمل أم متابعة فيلم. يمكننا إيجاد بيئة هادئة تقلّ فيها العوامل المشتتة للانتباه وتسمح لنا بتركيز أفضل.


لا تشتت قدراتك
بل كافح لتركيزها.
Goethe، كاتب ألماني

مصادر التشتيت الخارجية

قد يصعب التحكم في مصادر التشتيت الخارجية المختلفة، خاصة إن كنا نعمل في مكاتب مفتوحة أو معرّضة لضجيج الازدحام والأبنية. وفي حين يتمتع البعض بمقدرات استثنائية على التركيز، فإنّ إدارته تشكّل تحدياً وتحتاج بعض التفكير. يمكن أن تساعدك سمّاعات الرأس التي تمنع الضجيج عنك، والجلوس مديراً ظهرك إلى النافذة أو إلى زملائك (دون الإساءة إليهم)، أو سماع الموسيقا التي تساعد فعلاً على التركيز عبر سماعات الرأس. كل ما يشتت انتباهك أو يقاطع عملك يؤثّر في تركيزك. لذلك، يستحق الأمر السعي للتخفيف من أثره.

ليست الضوضاء وحدها، من العوامل الخارجية، ما يؤثّر سلباً في تركيزنا. هناك شدّة البرد أو الحرّ، والإضاءة الشديدة التوهّج، والجوع والعطش، والوضعية غير المريحة للجسد. كلّها عوامل تمنعنا من التركيز الجيد.

الانتباه الجزئي المتواصل

الانتباه الجزئي المتواصل (CPA) هو مصطلح صاغته ليندا ستون، المستشارة السابقة في شركتي Apple وMicrosoft، إذ وضّحت كيف أننا أفرطنا في إرهاق أنفسنا، خلال السنوات الثلاثين الماضية، بتبنينا سلوك العمل المتواصل في كل الأمكنة والأوقات، ما يجعلنا في حالة تأهب دائمة لمراقبة العالم دون أن نولي أيّ أمر انتباهنا الكامل فعلاً. يخلق هذا شعوراً زائفاً بقلق الانشغال، فينهكنا على المدى البعيد ويستنزف قدرتنا على التركيز في المدى المنظور.

يشعر كثيرون منا بـ"الجانب المظلم" لـCPA المتمثل في فرط التنبيه وافتقاد الإنجاز. أعظم التقنيات وأحدثها تسهم اليوم في شعورنا المتزايد بالضعف. يخبرنا الباحثون أننا ربما نؤدي المهمات فعلياً ببطء أكبر وعلى نحو أكثر سوءاً.

Linda Stone، كاتبة ومستشارة

مصادر الإلهاء الداخلية

مصادر التشتيت الخارجية ليست وحدها ما يمكن أن يعيق التركيز. يمكن للمصادر الداخلية، الأفكار المضطربة أو شعورنا بالقلق أو الانشغال، أن تجعل تركيزنا صعباً. كما يمكن لمزاجنا أن يفعل ذلك أيضاً. وقد يكون التعامل معها في بعض الأحيان أصعب لأنه ليس سهلاً بالضرورة "إطفاء" أفكارنا

أو أحاسيسنا. غير أن بعض المشتتات الداخلية تزداد بفعل المشتتات الخارجية، ولذا يستحق الأمر التعامل مع هذه أولاً، بتهدئة كل شيء ثمَّ النظر إلى أين يمكن أن يقودك هذا.

ركز كل تفكيرك على العمل الذي تقوم عليه. أشعة الشمس لا تحرق إلا عند تركيزها.

Alexander Graham Bell، عالم





الإرهاق الناتج عن تعدّد المهمات

إن أردت تحسين تركيزك، تجنّب القيام على مهمات عدة في وقت واحد.

الأمر بهذه البساطة تقريباً. هناك مهمات عدة يمكننا فعلها معاً بسهولة عندما تكون إحداها روتينية جداً أو شبه عفوية ونصنّفها من المسلمّات. الاستماع للموسيقا أثناء غسل الصحون أو الحياكة أو حتى قيادة السيارة له تأثير ضئيل في قدرتك على التركيز الكامل على ما تسمعه. ويمكن أن يساعد الاستماع للموسيقا خلال العمل على التركيز والاستمتاع لكونه يحجب المشتتات الأخرى.

تعدّد المهمات أمر مرهق

يتصف دماغنا بأنه متكيفٌ جداً ويمكننا بفضل مرونته العصبية أن نؤدي مهمات عدّة في آن. لكن أسطورة تعدّد المهمات تكمن في التعبير بحد ذاته: نحن لا نقوم حقاً على مهمات متعددة وإنما ننتقل بسرعة بين نشاطات مختلفة، ما يضعف إنتاجيتنا على المدى الطويل. باختصار: تعدّد المهمات يهدر الوقت ويزيد إمكانية ارتكاب الأخطاء، كما أنه مرهق إذ يحتاج كميات إضافية من هرمونات التوتر، الكورتيزول والأدرينالين. على المدى المنظور لا أهمية لذلك، فهذه الهرمونات مصمّمة لدعمنا في التعامل مع الظروف والتحديات المفاجئة، لكن ربما يكون له أثر سلبي على المدى البعيد. الكورتيزول تحديداً يمكن أن يقصي هرمونات المشاعر الجيدة من الدماغ، وهي السيراتونين والدوبامين، الهرمونات التي تجعلنا نشعر بالهدوء والسعادة، فيؤثر بذلك في نومنا ومعدل ضربات القلب ويجعلنا نشعر بالغضب. ويصعب علينا التركيز حين يكون مزاجنا متأثراً.

كل إنسان يستطيع فعل شيء واحد بإتقان. إن حاول فعل أشياء عدّة، فلن يتفوّق في أيّ منها.

أفلاطون، فيلسوف إغريقي قديم



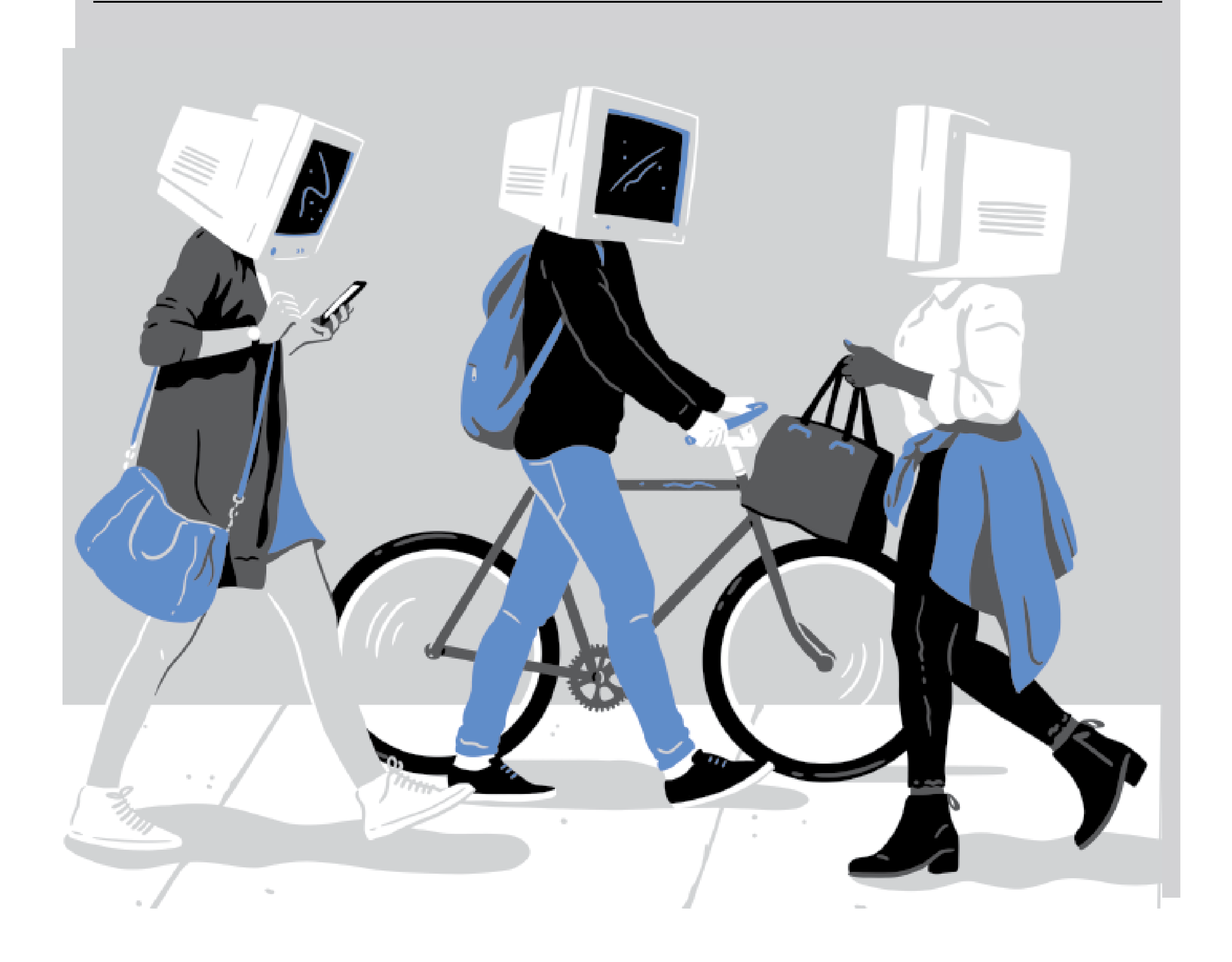
غالباً ما نقوم على مهمات متعدّدة دون أن ندرك ذلك، لكن التأثير هو نفسه. في كل مرة نأخذ فيها استراحة ممّا نفعله لتفحص بريد إلكتروني أو رسالة أو تغريدة على ”تويتر“ أو ”إنستغرام“، يستغرق الأمر منا 15 دقيقة لاستعادة المستوى السابق من التركيز الهادئ الذي يمكّننا من إتمام مهمّة ما بكفاءة وجودة. هذا التكيف المستمر مع المقاطعة وأثر هذا ”الانتباه الجزئي المتواصل“ يؤثّران أيضاً في معالجة الذاكرة والاحتفاظ بالمعلومات، الأمر الذي يفسّر نسياننا المعلومات باستمرار. هذه ليست إصابة مبكرة بالزهايمر، إنه إرهاق!



الانتباه الكامل

من الجيد التذكّر أن القليل من الانتباه الكامل قد يفيد جداً في تحسين الأمور. رغم الإشارة إلى أن أداء مهمات متعدّدة فيه شيء من البراعة، وغالباً ما تحظى النساء بالثناء لقدرتهن على أداء أشياء عدة في وقت واحد، فإن الكفاءة في أداء مهمات متعددة، باستثناء الروتينية منها أو الأكثر أهمية، هي مجرّد أسطورة.

يجدر التذكير أيضاً أن أول استخدام للعبارة الحالية "مهمات متعددة" ورد في تقرير شركة IBM عام 1965 الذي يصف مقدرة الكومبيوتر! لكننا لسنا آلات ونحتاج ربما إعادة النظر في التزامنا الفوائد الأسطورية لتعدد المهمات، لأنها، كما أوضح الباحثون، تمنحنا من الفائدة القليل جداً على المدى البعيد.





انتبه!

نحن خبراء في تعطيل قدرتنا على الانتباه. نلهي أنفسنا، نماطل، نغرق في أحلام اليقظة، ننفذ مهمات متعدّدة. ولأنّ ذلك يصبح، ويبدو، طبيعياً، نستمر فيه. لكن يجدر التفكير: كم سيكون من الأسهل أن نركز على مهمة واحدة وننجز الأشياء التي نرغب في تحقيقها، إذا انتبهنا فقط!

WILLIAM JAMES

عام 1890 تحدث الطبيب والمعالج النفسي والفيلسوف ويليام جيمس (شقيق الروائي هنري جيمس) في كتابه *The Principles of Psychology* [مبادئ علم النفس] عن الفرق بين الانتباه ''الحسي'' و''العقلي'' و''السلبي''، وتحديداً ''العشوائية الفوضوية الرمادية'' لدى الأشخاص غير القادرين على الانتباه. وفي شرحه كيفية تدفق أفكارنا أو عدمه، كتب: ''يسود بالعموم التدفق السهل البسيط، فالأشياء تنجرف مع الجاذبية ويكون الانتباه التلقائي هو القاعدة، لكن في الأوقات التي يحدث فيها عائق أو تراجع أو وقوع في مأزق، يتوقف التيار وتتشكل دوامة تعكس مؤقتاً اتجاه الأشياء''. اليوم، حتى إن كانت عقولنا تعمل بالطريقة نفسها، فإن ''العوائق'' التي تعيق قدرتنا على الانتباه تساهم في ''العشوائية الفوضوية''.

أطفئ لتشغّل

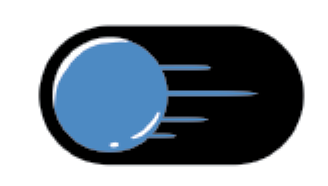
عام 2018 أظهر تقرير لمكتب الاتصالات Ofcom في المملكة المتحدة أن الناس يتفقّدون هواتفهم الذكية كل 12 دقيقة في المتوسط، ويقول 71% إنهم لا يطفئون هواتفهم أبداً و40% يتفقدونها بعد خمس دقائق من الاستيقاظ. إن مجرد إطفاء هاتفك الذكي قد يساعد في تشغيل التركيز. واستجابةً للاحتجاجات التي تقول إن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤثّر سلباً في الصحة العقلية، أعلنت شركتا ''فايسبوك'' و''إنستغرام'' أنهما تطوّران أدوات جديدة لتطبيقاتهما للحد من الاستخدام.

القدرة على التركيز واستخدام الوقت جيداً هما كل شيء.

Lee Iacocca، مدير تنفيذي أميركي

إن كان الأمر يستغرق أكثر من 15 دقيقة بعد كل مقاطعة لاستعادة التركيز الكامل، فهذا يستهلك جزءاً كبيراً من الوقت الذي يحتاجه إنجاز شيء ما بفعالية. من السهل جداً أن تتورّط لا إرادياً في تفحص أي شيء من ''تويتر'' إلى البريد الإلكتروني ومن ثم إضاعة الوقت نتيجة تشتت انتباهك. من الأفضل تقليل إمكانية هذا والسماح لدماغك بالاستفادة من التركيز الأفضل.

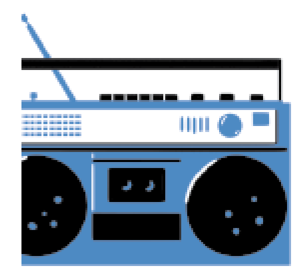
أطفئ:



أي منبه في هاتفك الذكي: المكالمات والرسائل النصية يمكنها الانتظار.



منبه البريد الإلكتروني على الكمبيوتر، أو اللاب توب، أو أي جهاز آخر تعمل عليه.



أي ضجيج في الخلفية كا
أو التلفاز حتى إن كان ي
ضوضاء بيضاء.

بمجرد اكتشاف مدى سهولة الإنجاز دون مقاطعات، ستجد من الأسهل عليك فعل ذلك. التركيز ساعة، ثمّ الحصول على استراحة، أفضل من التخبط في محاولة العمل على الشيء نفسه ثلاث ساعات مع مقاطعات متواصلة.

المقدرة الدائمة على إعادة توجيه الانتباه المشتّت هي أصل القدرة على محاكمة الأشياء والشخصية والإدارة.

William James، فيلسوف وطبيب نفسي



كيف تدرس... في أي عمرٍ كنت

عند مراقبة الأطفال الصغار يلعبون، نلاحظ أن استغراقهم في لعبة أو نشاط ما كاملٌ ويصعب صرف انتباههم عنه. الحاجة إلى التعلّم وتذكّر الكثير من المهارات الجديدة تثبت أن هناك ميلاً غريزياً نحو التركيز على أمر واحد لإنجازه فقط. جميعنا كنا هكذا يوماً ما ويستحق الأمر التفكير في العودة إلى ذلك مجدداً.

إن التنقل الدائم بين المهمّات، من إجراء المحادثات على WhatsApp، إلى تصفح Reddit، والبحث عن المعلومات بواسطة Google، إلى الرد على الرسائل النصية الواردة على الهواتف ومشاهدة أحدث ما يجب رؤيته على Netflix، ليس مساعداً لكل من يحاول إنجاز عملٍ ما، وبالأخص الطلاب.

أظهرت دراسة نُشرت عام 2006، نتيجة بحثٍ للمعالج النفسي البروفيسور Russel Poldark، أنه من الصعب، إن لم يكن مستحيلاً، اكتساب معلومات جديدة مع انتباهٍ مشتّت. يقول: "في عالم

اليوم علينا أداء مهمات عدة معاَ، لكن يجب أن نكون مدركين الأمر. عندما يحاول طفل تعلم مفاهيم أو معلومات جديدة، يكون الإلهاء عاملاً سلبياً، إذ يضعف قدرته على التعلم".

الامتحانات

تميّز الامتحانات غالباً حياة الشباب وأولئك الساعين إلى التعلم دائماً، لكن يمكن للبالغ أن يخضع لها وتتطلب تركيزاً جيداً. وبما أن التحضير للامتحان قد يسبب الكثير من القلق، يمكن أن تكون المراجعة الجيدة هي الحل، لا لأنها تقلل التوتر فحسب، بل يمكنها تحسين النتائج أيضاً.

التركيز لمدة جيدة أمرٌ ضروريّ لتحقيق إنجاز صعب.

Bertrand Russell، فيلسوف



دليل اجتياز الامتحان

1. خطط لما عليك فعله قبل بضعة أسابيع، وضَعْ جدولاً زمنياً للمراجعة مع أهداف يومية واقعية في المدة التي تسبق الامتحانات، كي تملك الوقت الكافي لتجنب الشعور بالتوتر مع اقتراب موعد الامتحانات.

2. تأكد أن تتوفّر لديك كل الملاحظات والدراسات السابقة والكتب والمصادر الأخرى من أجل المراجعة. تواصل مع المدرّسين أو اختصاصيّ المقرّر للتأكد من توفّر كل ما تحتاجه قبل أن تبدأ.

3. استخدم طريقة التعلّم التي تفضلها. الأشخاص الذين يفضلون التعلّم السمعي يجدون أن قراءة الأشياء بصوت عالٍ لتسجيلها وإعادة الاستماع لها يمكن أن تساعدهم في الحفظ، في حين أن الذين يفضلون التعلم البصري يجدون في وضع الملاحظات أو رسم مخططات بيانية طريقة مفيدة للتذكر أثناء المراجعة.

4. امنح نفسك خلال المراجعة وقتاً كافياً دون مقاطعة لتصل إلى مرحلة من التركيز يتم فيها الاحتفاظ بالمعلومات ونقلها من الذاكرة العاملة إلى الذاكرة الطويلة المدى، المكان الذي يمكن استرجاعها منه عند الامتحان. غير ذلك، تكون إمكانية تذكر المعلومات التي تمت مراجعتها محدودة. وهذا يعني أن أوقات المراجعة يجب أن تتراوح بين 20–30 دقيقة كحد أدنى، وأن يكون هذا أساساً تنطلق منه لتصل إلى مدة تركيز تزيد عن 90 دقيقة قبل أن تأخذ استراحة. إذا كانت هذه الطريقة جديدة لك، قد يستغرق تحقيقها وقتاً.

5. استرح من الدرس قبل النوم في كل الأحوال. فالدماغ يعمل بطريقة أفضل عندما تنام جيداً، والتعب المزمن يؤثر في الذاكرة ويثير الارتباك.

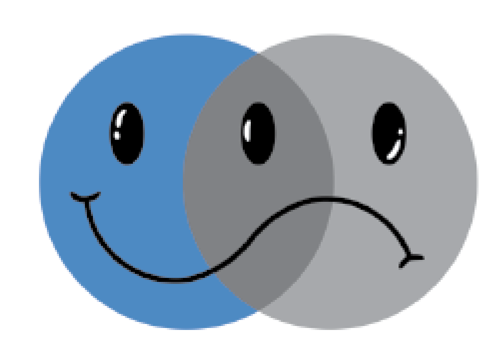
6. تجنّب كل مصادر الإلهاء أثناء المراجعة. هذا يعني إيقاف: الخلوي، الرسائل الفورية، البريد الإلكتروني، "فايسبوك" ومواقع التواصل الاجتماعي الأخرى. اجعل المراجعة أولوية وامنحها تركيزاً حصرياً.

7. مارس التمرينات الرياضية بانتظام يومياً خلال المراجعة، اخرج للمشي، للجري، للسباحة، للعب كرة القدم، فهذا يساعد ليس في التخلص من التوتر الجسدي والذهني فقط وإنما يزيد قدرة الدماغ على العمل الجيد.

8. تناول طعاماً جيداً، فالدماغ يتغذّى على الكربوهيدرات المعقدة لضمان الاستمرارية ويحتاج الكثير من السوائل ليبقى منتعشاً. لكن تجنب المشروبات الغنية بالكافيين التي يقُال أنها تساعد في التركيز، لأنها يمكن أن تحفّز الجسد وتزيد الإحساس بالتوتر.

9. كن منطقياً. الامتحانات وسيلة لتحقيق غاية وليست غاية بحد ذاتها، وهؤلاء الذين لا يستطيعون تحقيق نتائج رائعة في الامتحان يبقى بإمكانهم العيش سعيدين وتحقيق إنجازات.


9
3
2
1
5
6
4
7
8



كيف يؤثر المزاج في التركيز

شعورك أولاً أو مزاجك؟ هل يؤثر شعورك في مزاجك أو يؤثر مزاجك في شعورك؟ في أي حال، ليس هناك شك في أن مزاجك يمكن أن يؤثر فيك وفي قدرتك على التركيز.

الأمزجة

المزاج هو مقياس داخلي لحالتنا. ومن الناحية النفسية هو حالة عاطفية، لكن بخلاف العواطف والمشاعر، الأمزجة هي أقل تحديداً وشدةً وتأثراً بما يحدث لنا. سعيد، حزين، واثق، متردد، منفعل، هادئ... نحن لا نعبر عن مزاجنا مباشرةً وإنما بالطريقة التي نفكر بها ونتواصل ونتصرف ونرى العالم عبرها. يمكن وصف الحالة المزاجية المتغيرة بسرعة بـ"تقلب المزاج"، لكن الأمزجة عموماً تميل إلى أن تكون إيجابية أو سلبية ويمكن أن تلوّن شعورنا. إن كان المزاج طاغياً على نحو خاص، فقد يتحول إلى نوع من التشتت الداخلي، في السراء والضراء، ويشوّش قدرتنا على التركيز.

يستهلك التركيز مقداراً محدداً من الطاقة التي تتوفّر بسهولة أكبر عندما نشعر أننا متفائلون وإيجابيون. رغم أن التركيز على المحيط يبدو سهلاً، فإنه يصير أسهل إن كان شعورك إيجابياً لأنك ستتمتع بطاقة أكبر. يمكن للأمزجة أن تتغير، وللتحكم فيها وتحسينها من المفيد فهم ما يؤثر فيها. مثلاً من الصعب جداً أن تركز جيداً وأنت تشعر بالقلق لأن دماغك حينئذ يكون مشغولاً بإدارة هذه المشاعر، كما أن الاكتئاب قد يمنعك عن التركيز. وإذا ما أصبح أيّ من هاتين الحالتين الذهنيتين

حرجاً، يصير من الضروري طلب المساعدة الطبية. قد تكون إدارة أمزجتنا وسيلة فعّالة في تحسين التركيز.

التفكير السلبي

إلى جانب المزاج من السهل جداً أن تجد نفسك عالقاً في أنماط التفكير السلبي، ما قد يخلق تشتيتاً داخلياً للانتباه حين تصبح أفكارنا عرضة للتكرار. يفترض العلاج السلوكي المعرفي (CBT) أن تغييرَ أفكارنا (إدراكنا) سيكون له أثر في سلوكنا، فنصبح أكثر إيجابية.

التفكير السلبي يشتّت الانتباه أيضاً، فهو يجعلك منشغلاً جداً بإخبار نفسك أنه لا يمكنك أداء هذا العمل، أو إنهاء قراءة ذاك التقرير، أو إعداد عرض جيد لزملائك في العمل إذ تستهلك كامل طاقتك في إقناع نفسك أن هذه المهمة قضية خاسرة، حتى قبل أن تبدأ. النتيجة؟ لا يتبقى لديك طاقة للتركيز على عمل جيد. تحوّل من التفكير السلبي إلى الإيجابي وانظر كم ستتحسن قدرتك على التركيز في كل ما تحتاج إنجازه.

إن تحدي الأفكار السلبية يتطلّب ممارسة. من المفيد أن ننتبه إلى وجود هذه الأفكار بحد ذاتها. إن تمكنت من تحديد أنماط التفكير السلبي، يمكنك مواجهته. ابحث عن هذه المطبّات وتحداها:

> **كل شيء أو لا شيء**: إما أنك حققت نجاحاً كاملاً وإما أنك فاشل تماماً. يمكن لهذا التفكير أن يقود إلى الشلل الناتج عن السعي إلى الكمال.

> **التفكير العاطفي**: الاعتقاد أنك أنت مزاجُك، أي أن تقنع نفسك أنك لا بدّ غبيٌّ لأنك تشعر بالغباء وهذا يمكن أن يقود إلى...

> **التصنيف**: أنت غبي! (من جديد، هذا ليس صحيحاً) تحدَّ هذا الصوت في رأسك.

> **الإفراط في التعميم**: إن حدث شيء سلبي، فلا بد سيحدث دوماً.


من لا يشعر بالطمأنينة
لا يمكنه التركيز.
Bhagavad Gita

> **"ينبغي" و"يجب":** أن تخبر نفسك أنه كان عليك فعل هذا، أو يجب أن تكون قد فعلت ذلك.

> **إضفاء الطابع الشخصي**: أن تحمّل نفسك المسؤولية، خاصة الأشياء الخارجة عن سيطرتك.

> **عامل التصفية السلبي**: الانشغال تلقائياً في الجانب السلبي ورؤية العالم بطريقة سلبية.

القلق

يتعرّض التركيز لخطر كبير عندما نكون قلقين، كما أن فقدان التركيز هو من أعراض القلق. من السهل فهم ذلك، لأننا حين نكون قلقين، سواء كان ذلك بخصوص شيء محدد أو أنه شعور سيئ بالاضطراب يرافقنا على الدوام، نميل إلى الشعور بالتوتر البدني والتشويش، كأننا تناولنا جرعة زائدة من الكافيين. تزداد هنا هرمونات التوتر، الكورتيزول والأدرينالين، إضافة إلى القلق، ما يخلق شعوراً بأنك مستنفر على الدوام وغير مرتاح وسريع الانفعال. ويمكن أن تتضمن آثاره الجسدية: الشد العضلي، آلام الرأس، الأرق، الاستيقاظ في الصباح الباكر. نحتاج الكثير من الوقت والطاقة للتحكم في القلق الذي هو بحد ذاته ذو نتائج سلبية على قدرتك على الانتباه والتركيز مدة كافية.

يمكن للقلق المنخفض الدرجة أن يصل درجةً تشبه الخوف إذا زادت حدته، ويبدأ عندئذ مفعول استجابة الكرّ والفرّ. تأتي هذه الاستجابة من الجزء الأكثر بدائية في عمق الدماغ، اللوزة الدماغية، وهي تعود إلى الأوقات التي كانت فيها الحياة أكثر عرضة للخطر، حين كان من الضروري فعل استجابة سريعة أمام النمر ذي الأنياب للحفاظ على الحياة. إذا وصلنا إلى هذه النقطة، مع الاندفاع المستمر لهرمونات التوتر، حتى دون نمر، نختار بقاءنا على حاجتنا إلى التفكير بهدوءٍ ومنطق (فهذه يمكن تأجيلها إلى أن نستعيد الأمان)، ويشرك عندئذ الجزء المفكر من دماغنا، القشرة الجبهية الإدراكية الأكثر قدرة على التركيز، مؤقتاً في العمل.

القلق يسحب غيمة الغد لتحجب شمس اليوم المشرقة.

المصدر غير معروف

تكون استجابة الكرّ والفرّ جيدة حين نكون في وضع يتعلق بالحياة والموت، لكن ليس حين يكون مقياس قلقنا مضبوطاً دوماً على "عالٍ"، ما يمنعنا من التركيز. سيعاني الأشخاص القلقون دوماً من هذا، ولذا يجدر التفكير في كيف يمكن أن يضعف القلق المنخفض الدرجة أو العرضي تركيزنا ويفاقم المشكلة.

من الجيد الانتباه أيضاً إلى أن القلق مشكلة متزايدة يجدر حلها قبل أن تزداد حدةً وتتحول إلى قلق خطير أو اضطراب هلع أو اكتئاب. أجرِ خطوات مباشرة لإعادة توازن الأشياء: تقليل تشتيت الانتباه، تناول طعام مغذٍّ، ممارسة الرياضة، ممارسة التأمل، تحسين النوم – كل ما هو مذكور في هذا الكتاب – واطلب مساعدة مختص إن أوشك الأمر أن يخرج عن السيطرة.

إن أردت التغلّب على قلق الحياة، عش اللحظة بشغف وحماسة.
Amit Ray، مؤلف ومدرب هندي

الاكتئاب

ليس غريباً أن تعاني الاكتئاب نتيجة لحالة القلق، لكنه يمكن أن يكون أيضاً استجابة لظروف أخرى أو يأتي أحياناً من لا مكان. قد يكون التركيز الضعيف أحياناً من أعراض الاكتئاب. إذ غالباً ما يكون مستوى هرمون الدوبامين، وهو ناقل عصبي، منخفضاً عند الأشخاص الذين يعانون نوبات الاكتئاب، ما يؤثر في التواصل العصبي ويسهم في سوء التركيز.

من المفهوم أيضاً أنك حين تكون منشغلاً بأفكار سلبية أو قلقة، أو تعاني سوء النوم، أو تفقد شهيتك، أو تشعر باليأس، وكلها أعراض للاكتئاب، لا بدّ أن يتأثر تركيزك. أشار ونستون تشرشل إلى اكتئابه بعد الحرب بأنه "كلبه الأسود" وسيختبره أيضاً واحد من كل أربعة منا أيضاً.

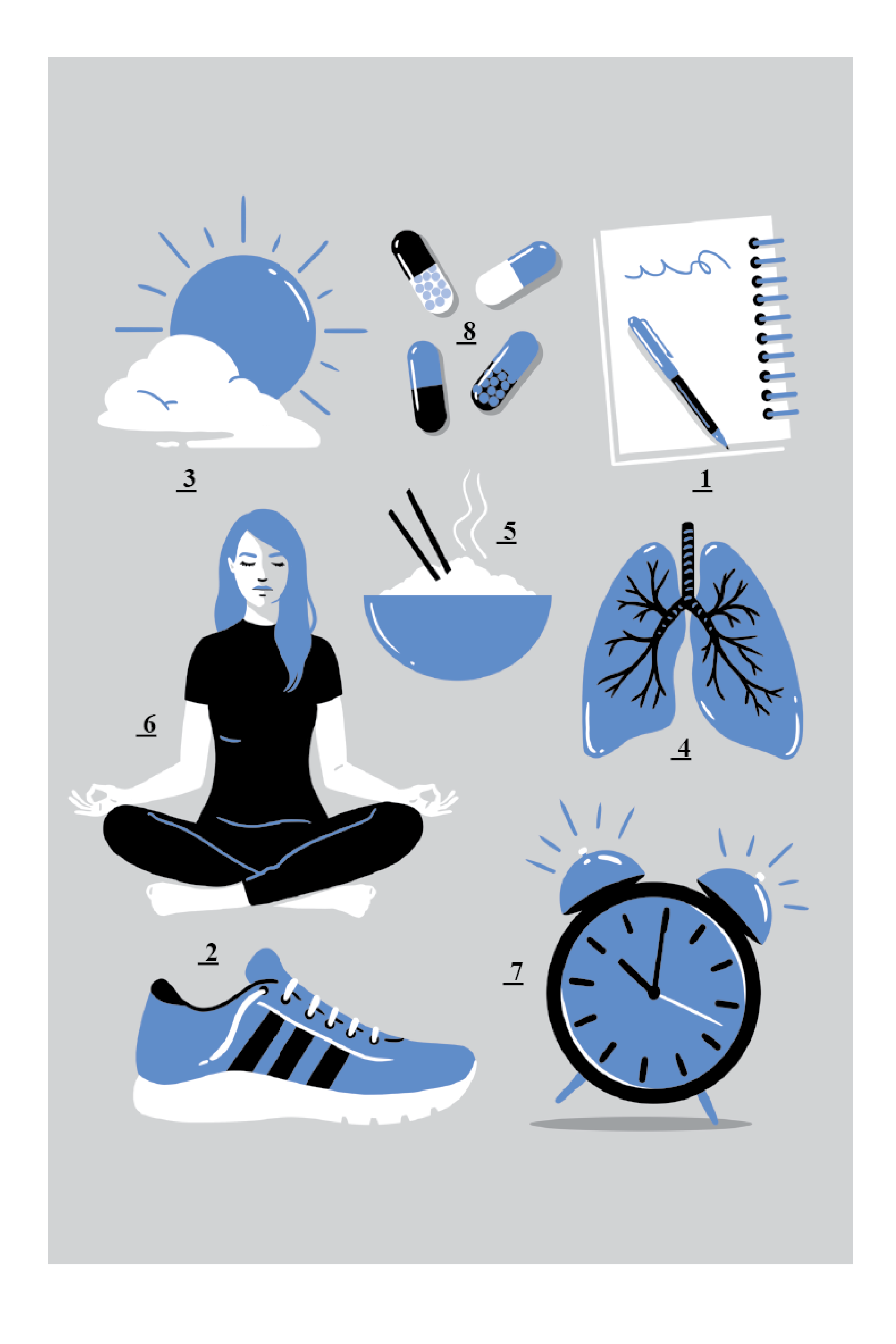
يظهر الاكتئاب أحياناً كرد فعل، إذ يكون لديك مبرر قوي للشعور بالإحباط إذا توفّي قريب لك، أو كنت مريضاً، أو خسرت عملك. ليس غريباً أن تشعر بالاكتئاب المؤقت بعد أحداث كهذه. لكن الاكتئاب الخبيث الزاحف، الذي يظهر غالباً دون سبب واضح أو مباشر، قد يكون صعباً لكنْ ليس مستحيلاً التعامل معه.

انتبه إلى الأعراض المبكرة التي قد تتفاقم نتيجة الحرمان المزمن من النوم وعادات الأكل السيئة والإرهاق وقلة ممارسة الرياضة، وانتبه إلى أنّ الإرهاق الجسدي المنخفض الدرجة يمكن أن يسبق الاكتئاب الذهني. لا غرابة في أنه بات معروفاً بلعنة الجيل الذي لديه كل شيء ويفعل كل شيء.

التحكم في المزاج

1. انتبه واتخذ الإجراءات اللازمة لأن الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط يستجيب جيداً لتدابير المساعدة الذاتية التي يمكننا اتخاذها لتعيننا في إدارة مزاجنا.
2. زد تمريناتك اليومية، يمكن لعشرين دقيقة فقط من المشي السريع أن تكون مفيدة، لأنها تساعد في رفع مستويات المواد الكيميائية المسؤولة عن المشاعر الجيدة في الدماغ.
3. تأكد أنك تحصل على جرعة يومية من ضوء النهار. ممارسة تمريناتك عشرين دقيقة في ضوء النهار يمكن أن تصنع فرقاً كبيراً.
4. التنفس، التنفس الواعي بعمق وهدوء، يقلل من الشعور بالقلق.
5. تناول وجبات مغذية ومنتظمة. تقلب مستويات السكر في الدم يفاقم الشعور بالقلق.
6. خذ استراحة من عملك الروتيني لتسترخي وتنعش دماغك. إذا وجدت ذلك صعباً، تعلم التأمل.
7. حافظ على مواعيد منتظمة ولا تتعوّد إجهاد نفسك طوال الوقت كي تعمل هرمونات التوتر كلها لضمان استمرارك ومن ثم تبقى مستيقظاً حين تكون بحاجة إلى النوم.
8. تناول المكملات الغذائية مثل الأحماض الدهنية الأساسية أوميغا–3 EPA. أظهرت دراسة نشرت عام 2008 في *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* أن تناول غرام واحد من المادة الصيدلانية EPA يومياً يكافئ الأثر العلاجي لتناول 20 ملغ كجرعة يومية من دواء Prozac المستخدم في علاج اضطرابات الاكتئاب الرئيسية.

لكن إذا لم ينفعك أيٌّ من هذا، راجع طبيبك. يظهر العلاج المعرفي السلوكي نتائج جيدة، كما أن الأدوية الحديثة لها دورها. قبل كل شيء، اطلب المساعدة إن احتجتها.



8
3
1
5
6
4
2
7

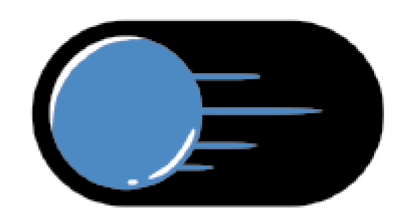
امضِ قدماً

حتى إن كنت

تعبر الجحيم.

Winston Churchill، سياسي بريطاني





التيقّظ والتأمل وفنّ الإطفاء

جزءٌ مهم من تعلّم كيفية تحسين التركيز هو قدرتك على "إطفاء" مشتتات الذهن، وذلك لسببين: الأول تصفية ذهنك لتحريره وجعله مستعداً للتركيز، والثاني أنّ ذلك يقلل من توتر الحياة العامّة الذي يمكن أن يمنع التركيز.

كثيرون لا يمكنهم الإطفاء بسهولة. لذا يساعد تعلم زيادة الانتباه وممارسة التيقظ والتأمل في زيادة التركيز، فأقل ما يقدمه هو شعورنا بهدوء أكبر في نتيجة تلقائية لاستعادة التوازن والتركيز.



من يعرف كيف يفكر
يمكنه أن يتأمل.

Maharishi Mahesh Yogi، مرشد روحي

استخدام التنفس

رغم أن التنفس عملية تلقائية، يمكننا التحكم فيها بوعي لجعلها واحدة من أبسط طرق استعادة التركيز الذهني والجسدي والمساعدة في توجيه الانتباه. أضف إلى ذلك أن التنفس هو الوسيلة الأسهل والأكثر توفراً وفائدة لإدارة التوتر ما يجعله تجربة جديرة بالاهتمام.

المشاعر تأتي وتذهب كغيوم في سماء عاصفة. التنفس الواعي هو مرساتي.
Thich Nhat Hanh، راهب وشاعر وناشط سلام فيتنامي

يتنفس معظمنا على نحوٍ سيئ: نحن نميل إلى فرط التنفس إذ نأخذ ثلاثة أو أربعة أنفاس مستخدمين الجزء العلوي فقط من رئتينا، في حين أن نفساً واحداً يتمّ باستخدام كامل الرئتين يمكنه أن يفيدنا أكثر. هذا التنفس السطحي متعب جداً، ليس لأننا نصرف طاقة عضلية غير ضرورية لفعله فقط، بل لأننا نختصر كمية الأكسجين الذي نحصل عليه في كل نفس، فيتحوّل فرط التنفس في حالته الشديدة ليصبح فرط تهوية، الأمر الذي قد يسبب نوبات هلع لدى الأشخاص المعرضين لذلك.

التأمل هو قطرة العطر التي تزيّن اليوم.
R. D. Laing، معالج نفسي

ممارسة التأمل

في كل ممارسة للتيقّظ أو التأمّل التنفسُ هو المفتاح. إن تعلّم تقنيات التنفس الجيد يساعدك هنا. الممارسة اليومية التي تبدأ بعشر دقائق وتزداد تدريجياً تعني أن القدرة على أخذ بعض "الاستراحات" التعويضية ستكون متاحة لك أيضاً.

وتنفس...

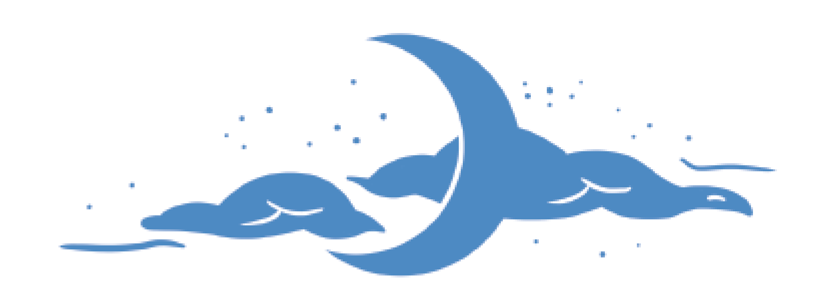
• استلقِ على الأرض في وضعية مريحة، اثنِ ركبتيك، ذقنك فوق صدرك – الوضعية التي يطلق عليها المدربون "وضعية الراحة البنّاءة" – أو اجلس مستقيماً على كرسي، ساقاك متوازيتان وقدماك على الأرض.
• أرخِ رقبتك عمداً وأرِح كتفيك، مدَّ ذراعيك بجانب جسدك وكفيك إلى الأعلى.
• خذ برفقٍ نفساً طويلاً من أنفك إلى بطنك، حتى تراه يرتفع ببطء، وأنت تعد ببطء إلى 5.
• توقف واحبس نفسك مع العد حتى 5 ثم ازفر بلطف من فمك مع العد إلى 5 مرة أخرى.
• حاول أثناء ذلك تصفية ذهنك من كل الأفكار الأخرى، أو، إن كان هذا صعباً، أغلق عينيك وتخيّل حصىً تسقط في بركة ماء وتغرق بلطف.
• كرّر دورة التنفّس هذه عشر مرات، ثم لاحظ كيف يتعدّل تنفسك المنتظم.
• يمكنك استخدام تقنية التنفس هذه في أي وقت تشعر فيه بالتوتر أو القلق، أو كأساس لأي تمرين تأمل.

وضعية الجلوس

ضع في ذهنك أن الجلوس السيئ يجعل تنفسك متشنجاً دائماً، كما أن شدّ العضلات التي تتنفس بواسطتها (الحجاب الحاجز والصفيحة العضلية التي تفصل الصدر عن التجويف البطني) سيخلق أيضاً شداً حول الشريان الأبهر، الشريان الرئيسي الذي ينقل الدم في الجسم. ويمكن للتوتر حول الشريان الأبهر أن يرفع ضغط الدم.

التنفس وممارسة الرياضة

يساعد عدد من النشاطات الجسدية في تحسين التنفس أيضاً، كالغناء، والسباحة، و"تاي تشي"، واليوغا، والتأمل خلال السير، والعزف على آلة موسيقية (نفخية). عندما يتحسّن تنفسك، ستتحسّن مباشرة صحتك وعافيتك العامة وتركيزك الذهني وتوجيهك لانتباهك.



النوم

النوم أساسي لتستعيد صحتك الجسدية والعقلية. والنوم الجيد هو النوم العميق على الموجات البطيئة، عندما تنتقل أدمغتنا إلى أمواج دلتا. من دون نوم كافٍ، لا نشعر بالتعب وسرعة الانفعال والعجز عن التركيز فحسب، بل نصاب أيضاً بحال من التوتر الجسدي، فننتج المزيد من هرمونات التوتر، الأدرينالين والكورتيزول، من أجل التعويض، ما يجعلنا حتى أقل ميلاً إلى النوم. حين تستصعب التشغيل ربما يكون السبب أنك تجد صعوبة في الإطفاء.

مراحل النوم







نوم حركة العين غير السريعة
ويحدث عندما ننتقل من الاستيقاظ

دورة نوم محددة تماماً لكنها خفيفة،
وقد تكون خلال هذه المرحلة

تنتقل إلى نوم أعمق
الصعب إيقاظك ر

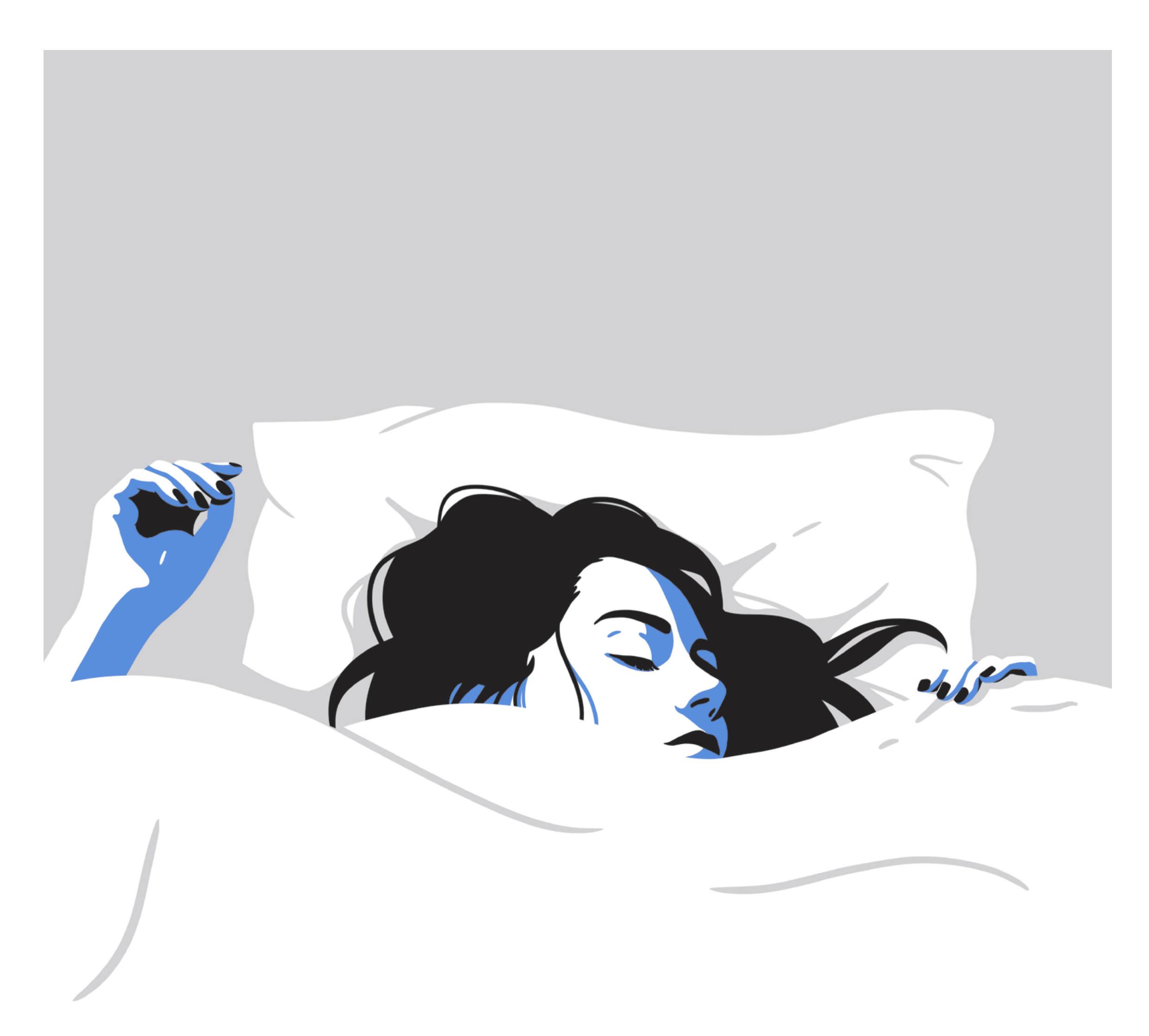
الكامل إلى بوادر النوم. يكون من الحتمي تقريباً أننا سنغرق في النوم لكن ذلك ليس مؤكداً. خلال هذه المرحلة تتساوى قدرتنا في أن نغط تماماً في النوم أو نستيقظ فوراً.

عرضة لحالة من ‘‘الإجفال النومي‘‘ حين يوقظك ارتعاش عضلي سريع غير متوقع. قد تكون الفكرة مزعجة لكنها لا تنفع ولا تضر.

لبكاء طفل، أو لصو
أي إزعاج آخر مفا
أحداً ينادي باسمك.
التنفس وضربات ا
وبطيئة ومستقرة. د
النوم هي الأكثر إف
الجسدية.

حلقة مفرغة

قلّة النوم المزمنة تعني مضاعفة كل هرمونات ‘‘الاستيقاظ‘‘، الأدرينالين والكورتيزول، لتعويض النقص في وقت الراحة. الاعتماد المستمر على هذه الحالة، بدلاً من أخذ الوقت للنوم والتعافي بطريقة صحيحة، يجعل جسدك يعتاد الشعور بالإرهاق. ويبدو الشعور بالإرهاق طبيعياً ما لم تشعر أيضاً بالانفعال والعصبية والقدرة الأقل على التركيز. لكنها حلقة مفرغة لأنه بمجرد وصولك إلى حالة اليقظة المفرطة هذه يصير من الصعب إيقافها.



ثمّة وقت لكلمات كثيرة،
وهناك أيضاً وقت للنوم.

Homer، شاعر يوناني

الأرق

ربما يكون الأرق العلامة الأولى الواضحة لاضطراب النوم، ما يزيد المشكلة تعقيداً. كلما زاد تعبك، قلّت قدرتك على الاسترخاء والنوم بعمق. من المهم أن تنتبه إلى هذه العلامات المبكرة للتكيف الجسدي مع نمط التوتر المزمن لأنك حين تصبح في "حالة التأهب القصوى" باستمرار لن يؤثر ذلك في مقدرتك على التركيز فقط وإنما في صحتك أيضاً. قد نتحمّل ذلك على المدى القصير، لكن النوم السيئ مرهقٌ جداً لأجسادنا على المدى الطويل ويؤذي قدرتنا على التركيز والأداء الجيد.

عندما تعاني من الأرق أو الاستيقاظ ليلاً أو النوم غير الكافي، إضافةً إلى تعب الحرمان من النوم، يصعب أحياناً أن تكتشف أين تبدأ المشكلة. الخبر السارّ هو أنه حتى التغييرات الصغيرة يمكن أن تصنع فرقاً كبيراً ويمكنك ليس أن تحسّن نومك الجيد فقط وإنما أن تستمتع أيضاً بالفوائد التي سيجلبها النوم الجيد على قدرتك على التركيز.

نصائح لأزمة نوم

• احصل يومياً على بعض الهواء النقي وضوء النهار، حتى لو عشرين دقيقة تسير فيها حول البناء خلال استراحة الغداء. فالضوء الطبيعي يساعد في إعادة ضبط ساعتك الداخلية والبيئة الطبيعية تساعدك في التخلص من التوتر.
• أجرِ بعض التمرينات المنتظمة لكن الهادئة، ثلاث مرات في الأسبوع، ليس المقصود هنا تمرينات بناء الأجسام في النادي الرياضي. اختر مثلاً: المشي، اليوغا، "تاي تشي"، السباحة.
• تناول طعاماً مغذياً بانتظام وامتنع عن المشروبات التي تحتوي الكافيين كالشاي والقهوة والكولا والمحفزات الصناعية الأخرى.
• أخلِ غرفة نومك من التلفاز والكومبيوتر وكل وسائل التكنولوجيا. يجب أن تكون الغرفة ملجأك الهادئ والمخصص للنوم: هادئة ومظلمة.
• أبقِ الأضواء خافتة وحاول فقط أن تقرأ أو تستمع لموسيقا هادئة أو تطبيق النوم المهدّئ قبل محاولة النوم.
- اخلد إلى النوم واستيقظ في مواعيد منتظمة لتساعد في إعادة ضبط دورة نومك واستيقاظك، حتى في أيام العطلة.





تعلّم كيف تركز

يبدو أن التركيز يكون أكثر سهولة بالنسبة إلى البعض. أو قد تشعر كأنك لم تمارسه منذ وقت، إما لأنك تحاول باستمرار أداء مهمات عدة معاً، وإما لأنك تسمح لمشتتات الانتباه بمقاطعتك على الدوام. حين لا يكون التركيز سهلاً، يبدو مستحيلاً، لكن يمكن ربط هذه الصعوبة بتخلّيك عن عادة فعله. إذا بدا أن التركيز صعب المنال جداً، ربما يكون من الأسهل إدارة الأمر بتغيير بعض العادات السلوكية.

إن لم تغير الاتجاه، فقد ينتهي بك الأمر إلى حيث تتجه.
Lao Tzu، فيلسوف وكاتب صيني قديم

العادات

رغم أننا غالباً ما نصف العادات بـ"الجيدة" أو "السيئة"، فإن العادة مجرد روتين سلوكي يصير طريقة ثابتة في التفكير أو فعل شيء ما، وتُكتسب بالتكرار. يعتمد كون العادة جيدة أو سيئة على

شعورنا نحوها: قد يكون الاستيقاظ السادسة صباحاً عادة جيدة للبعض وسيئة لآخرين.



نحن ما نكرر فعله.
إذاً التفوق ليس فعلاً بل عادة.

أرسطو، فيلسوف وعالم إغريقي قديم

تشكل العادة نحو 43% من سلوكنا، وفقاً لويندي وود، أستاذة الطب النفسي ودراسات الأعمال في جامعة جنوب كاليفورنيا. وأولئك الذين يسجلون درجات عالية من ضبط النفس كانوا متحمسين وناجحين في العمل، وقد جاء هذا في معظمه نتيجة اتباع عادة جيدة لا من قوة الإرادة. "لقد أتمتوا سلوكاتهم للوصول إلى أهدافهم، إذ إنهم يؤدونها حتى دون أن يفكروا فيها".

مع ذلك، يستغرق تعلم عادات جديدة وقتاً، ونفعل ذلك بالتكرار الواعي للسلوك حتى يصير تلقائياً ويعود بالفائدة علينا. يقول جيريمي دين، وهو طبيب نفسي ومؤلف *Making Habits Breaking Habits*، إن السلوك يستغرق نحو ثلاثة أسابيع من التكرار ليتحول إلى عادة. غير أن هناك تبايناً ملحوظاً في هذا الأمر، إذ إن بعض العادات تُكتسب بسرعة أكثر من غيرها.



امنحني ست ساعات لقطع شجرة وسأمضي الساعات الأربع الأولى في شحذ الفأس.

Abraham Lincoln، رئيس الولايات المتحدة الأميركية

التجهيز

بما أن التركيز يرتبط عادةً بمهمة ما، اعمل على هذا لخلق مساحة ذهنية وجسدية للتركيز. هذه الخطوة الأولى. إن تحديد تركيزك الشخصي لوقت محدد دون تشتيت الانتباه سيجعل عملية تعلم التركيز أسهل. استخدم مؤقت المطبخ في البدء ثم انسَ أمر الوقت. أبعد عن ذهنك كل شيء وركز حصرياً على ما تفعله.

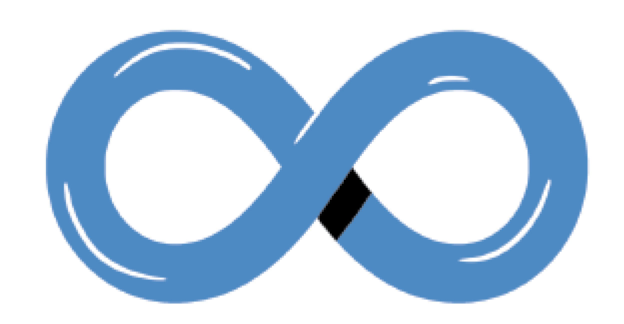
الانخراط

يساعد الانخراط في التركيز ويحتاج تحقيقه وقتاً. لا فائدة مثلاً من توقع الوصول إلى مستوى جيد من التركيز بالقراءة عشر دقائق فقط. عليك أن تمنح نفسك الوقت الكافي للدخول إلى ما تقرؤه والتفاعل مع محتواه، سواء أكنت تقرأ رواية أم تقريراً معقداً. ينطبق الأمر نفسه على الوصول إلى ذروة التركيز: عليك أن تمنح نفسك الوقت. تذكر أنك تحتاج بعد أي مقاطعة إلى نحو 15 دقيقة كي تعود من جديد إلى مستوى جيد من التركيز. استبعد ما يمكن أن يقاطعك وامنح نفسك الوقت الكافي للانخراط في المهمة، ما يساعد في تقوية التركيز ليصير عادة جيدة.

التحفيز

يمكن للمحفز الشخصي أن يساعدك عندما تفكر كيف تخلق عادات تدعم التزامك تحسينَ التركيز، لأنه يسهم في معرفة العوامل التي تعرقل جهودك وتلك التي تساعدك. لدينا جميعاً عوائق ذهنية لا نعيها، وربما يجدر التخلص منها لنساعد في تحفيزنا. المكافأة تساعد أيضاً التحفيز. ليس بالضرورة أن تكون وليمة شوكولاتة، وإنما معرفة أنه يمكننا إنجاز المزيد على نحو أسرع وأفضل، ومكافأة أنفسنا بوقت أطول لفعل أشياء أخرى أكثر إمتاعاً.

تذكّر: نحن "مخلوقات العادة" وعاداتنا السلوكية تحدّد من نحن وكيف نعيش حيواتنا. لذا، إنْ أردت أن تحسّن تركيزك، فعليك أولاً أن ترغب في ما تفعله وتلتزمه وتجد محفّزك. ثم اتبع الخطوات وشكّل هذه العادات التي ستساعدك لتتعلم كيف تحسّن تركيزك.



أن تكون في ”التدفق“

صاغ البروفسور ميهالي تشيكسينتميهالي مفهوم ”التدفق“ الذي وصفه بالتورط أو الانخراط الكلي في نشاط ما. ويشرح أنه عندما يحدث هذا، تسقط ”الأنا“ ويختفي الوقت، فيما تتوالى الأفعال أو الحركات أو الأفكار بسهولة وحتمية لأن الشخص يكون منخرطاً كلياً ومركزاً وموجهاً انتباهه ومندمجاً باستمتاع بنشاط ما. نحاول أحياناً أن نؤدي شيئاً يفوق قدرتنا فنوجّه مهاراتنا، ما يخلق تركيزاً إضافياً، ويسهم هذا في تجربة التركيز المكثف. يمكن في هذه الحالة أن يبدو ما نحاول إنجازه أو تحقيقه سهلاً ولا يحتاج جهداً.

يصف الرياضيون هذه الحالة بـ"أن تكون في المنطقة"، ويصفها المتصوّفون الدينيون بأنها "النشوة"، والفنانون والموسيقيون بأنها "اللذة الجمالية". يؤدي الرياضيون والمتصوفون والفنانون أشياء مختلفة جداً عندما يصلون إلى التدفق، ومع ذلك، وصفهم للتجربة متشابه جداً.

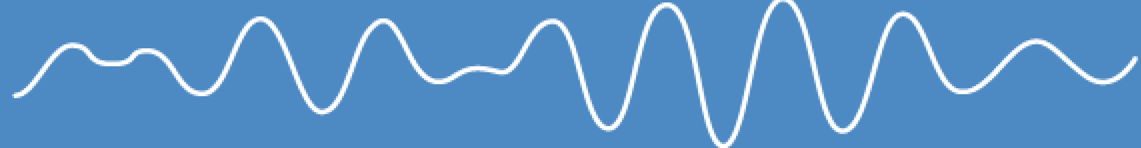
البروفسور Mihaly Csikszentmihaly، طبيب نفسي



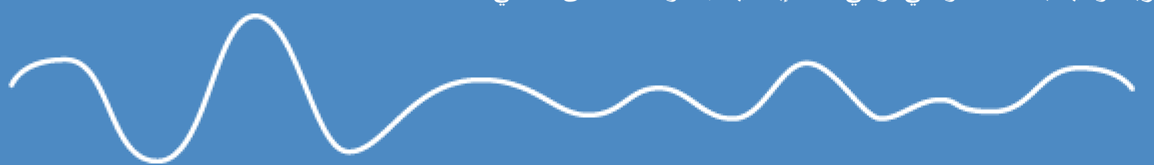
الموجات الدماغية

موجات غاما (40–100 هرتز) أسرع موجات الدماغ التي تشترك في وظيفة الإدراك. وهي مهمة للتذكر والتعلم ومعالجة المعلومات. يسبب تشغيل هذه الموجات مدة طويلة الإجهاد وفرط التحفيز.

موجات بيتا (12–40 هرتز) تظهر خلال الاستيقاظ العادي وحالة التنبه المرتفعة وهي تمكننا من التركيز. إنّ فرط تحفيز موجات بيتا قد يكون أيضاً مجهداً.



موجات ألفا (8–12 هرتز) تظهر عندما نكون مركزين، أو نحلم أحلام يقظة، أو في حالة استرخاء، أو خلال التأمل، الأمر الذي يربط وعينا بالعقل اللاواعي. وهي حالة إبداعية جداً وحالة "تدفق" عقلي.



موجات ثيتا (4–8 هرتز) تظهر عادةً خلال النوم، عندما نحلم، وهي ترتبط بالوعي الإبداعي والحدس والخيال الواضح الذي يظهر عند حافة الوعي.



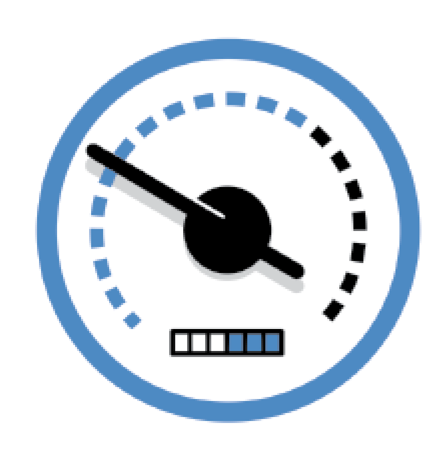
موجات دلتا (0–4 هرتز) تظهر خلال النوم العميق بلا أحلام، وخلال النوم لدى بعض المتمرسين ذوي الخبرة، وفي التأمل التجاوزي.

أنا بالتأكيد أدخل "المنطقة" عندما أعزف، وهي مساحة ذهنية لا يخلقها أيّ نشاط آخر. يعطيني عزف الموسيقا رؤية خاصة لكل ما أعمله بما في ذلك ممارسة "تاي تشي" (دمج الإيقاع بالمكان والزمان).

Tony Viscount، موسيقي ومنتج أميركي

هناك ارتباط مباشر بين حالة التدفق، وما يحدث لموجات دماغنا. بناء عليه ثمة طرق يمكننا العمل بها لتعزيز التأثيرات الإيجابية لهذه الموجات عبر تطبيق ما نعرفه لتحسين التركيز. الأمر الرائع في تجربة التدفق هو أنه يمكننا الشعور بها فعلياً عندما تحدث ونتعلم كيفية تكرار الشعور. من المفيد أيضاً فهم موجات الدماغ وحاجتها إلى التكامل والتوازن.

إذاً، تحدث حالة التدفق عند الحدود بين موجات ألفا وثيتا، عند هذا التقاطع بين العقل الواعي واللاواعي. قد تشعر أنها تلقائية وناجمة كذلك عن ثقة عميقة في ما نحاول إنجازه أو تحقيقه. غالباً ما يكون ذلك نتيجة ممارسة طويلة إذ نكون قد سخّرنا مهاراتنا لتحقيق ذروة التركيز أو الإبداع، سواء أكان جسدياً أم عقلياً.



فوائد البطء

أنت تعرف الشعور حين تزداد ضبابية الوقت الفاصل بين إطفاء المنبه واللحظة التي تعيد فيها ضبطه من جديد. أنت تعمل بطريقة ما على مدار اليوم لكنك لا تكاد تتذكر ما فعلته مع انتهائه، عداك عمّن رأيت أو ماذا أكلت. يبدو أن الحياة السريعة تفرض نفسها عليك. قد تكون محاولة فعل أشياء كثيرة جداً وبسرعة كبيرة جداً والبقاء ضمن الجدول الزمني من أعراض الحياة في القرن الحادي والعشرين، لكن آثارها السلبية تبدأ بالظهور عليك عاطفياً وجسدياً وتؤثر في تركيزك.

كان يفترض أن يكون القرن الحادي والعشرون عصر الرفاهية، وفق خبراء من الاقتصادي جون مينارد كينز إلى الكاتب آلفين توفلر. لكن كل ما فعلته أجهزة توفير العمالة وتكنولوجيا المعلومات هو زيادة الرهان بطريقة ما. افعل المزيد وافعله الآن، لا عذر كي لا تنجز في أقصر وقت ممكن. لا حاجة إلى التوقف أبداً في مجتمعنا الحالي الذي يعمل طوال اليوم على مدار الأسبوع والعام.

لا عجب أنه من الصعب التركيز.

في مديح البطء

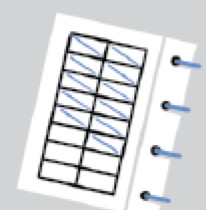
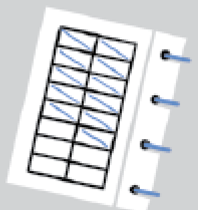
كتب كارل أونوريه كتابه *In Praise of Slow* للبحث في أسئلة مثل: ما الذي يدفعنا إلى الاستمرار في الحياة بهذه الطريقة حتى عندما نعرف ضرر ذلك. يصف الكتاب الحراك العالمي

الناشئ لتحدي عبادة السرعة. ''جاء الكتاب بعد سلسلة من المقالات التي كتبتها حول الحركة البطيئة في *National Post* (صحيفة كندية) عندما كنت أفكر جدياً في تقليل الوقت الذي تستغرقه قراءة 'قصة قصيرة قبل النوم' لابني. أدركت أنه كان سهلاً جداً الغرق في عبادة السرعة. أردت أن أكتشف ما يفعله الآخرون حيال ذلك''.

حتى البحث عن المزيد من الرفاهية يمكن أن يدخل ضمن قائمة المهمات أو الجدول الزمني الذي يجب أن نبقى متحكمين فيه ونحن نندفع من العمل إلى السوبرماركت أو النوادي بعد المدرسة. حين نجد أننا نجيب على البريد الإلكتروني في الحادية عشرة ليلاً أو نحجز صفوف اليوغا الخامسة صباحاً لنسترخي، قد يكون هذا هو الوقت المناسب لإعادة النظر في استخدامنا الوقت وتحسينه قبل أن يضعف آخر ما تبقى لدينا من قدرة على التركيز.


هناك في الحياة ما هو أكثر
من مجرد زيادة سرعتها.
Mahatma Gandhi، مناضل هندي

اعتنق البطء: كيف تقلل السرعة

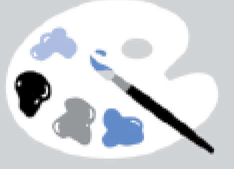
1

اترك فراغات في يومياتك بدلاً من السعي إلى ملء كل لحظة بنشاط ما. سيساعدك تخفيف الضغط على وقتك في الإبطاء.



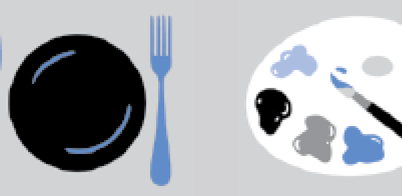
2

حدّد وقتاً في اليوم لإطفاء كل التقنيات التي تبقينا منشغلين: الهواتف، الحواسيب، أجهزة الاتصال، البريد الإلكتروني، التلفاز والراديو. اجلس في الاستراحة بهدوء في مكان ما وحيداً مع أفكارك، أو جرب التأمل.



3

خصّص وقتاً لممارسة هواية واحدة على الأقل تبطئ سرعتك، كالقراءة، أو الرسم، أو أعمال البستنة، أو اليوغا، واستخدم ذلك الوقت للتركيز فعلاً على ما تعمله.



4

تناول العشاء على المائدة بدلاً من وضعه في حضنك أمام التلفاز واستمتع به بدلاً من النظر إلى الطعام على أنه مجرد وقود.

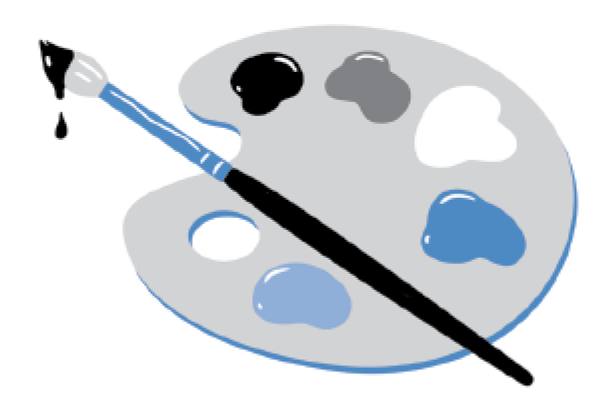
راقب
كنت
أكبر
العادة
عميقاً

وقت الراحة

أهمية تخصيص وقت للراحة أنه يسمح بإعادة التواصل بين الجسم والعقل ويقلل التوتر الذي يمكن أن يجعل التركيز أصعب بكثير. يمكننا أن نستريح بطرق عدة، عبر ممارسة نشاطٍ واعٍ لمواجهة انشغال الحياة اليومية، أو التأمل أو الرياضة أو ممارسة التمرينات أو غيرها من الهوايات، وحيدين أو مع أصدقاء، الأمر الذي يعزز التزامنا بما يثير اهتمامنا.

الأوقات التي نقضيها وحيدين هي الأوقات التي يمكننا فيها الاستماع لعقلنا. ذلك شيء لا نسمح به لأنفسنا اليوم. كنتُ محظوظاً أنني كبرت في جيل ما قبل الهاتف الجوال. مدهشٌ كيف تتعرض عمليات التفكير اليوم للمقاطعة على الدوام. رغم أننا قادرون على التواصل بسرعة أكبر، فإن قدرتنا على التفكير باتت أقل سرعة ووضوحاً بسبب هذه المقاطعات.

Ray Mears، خبير في الحياة البرية



التركيز والإبداع

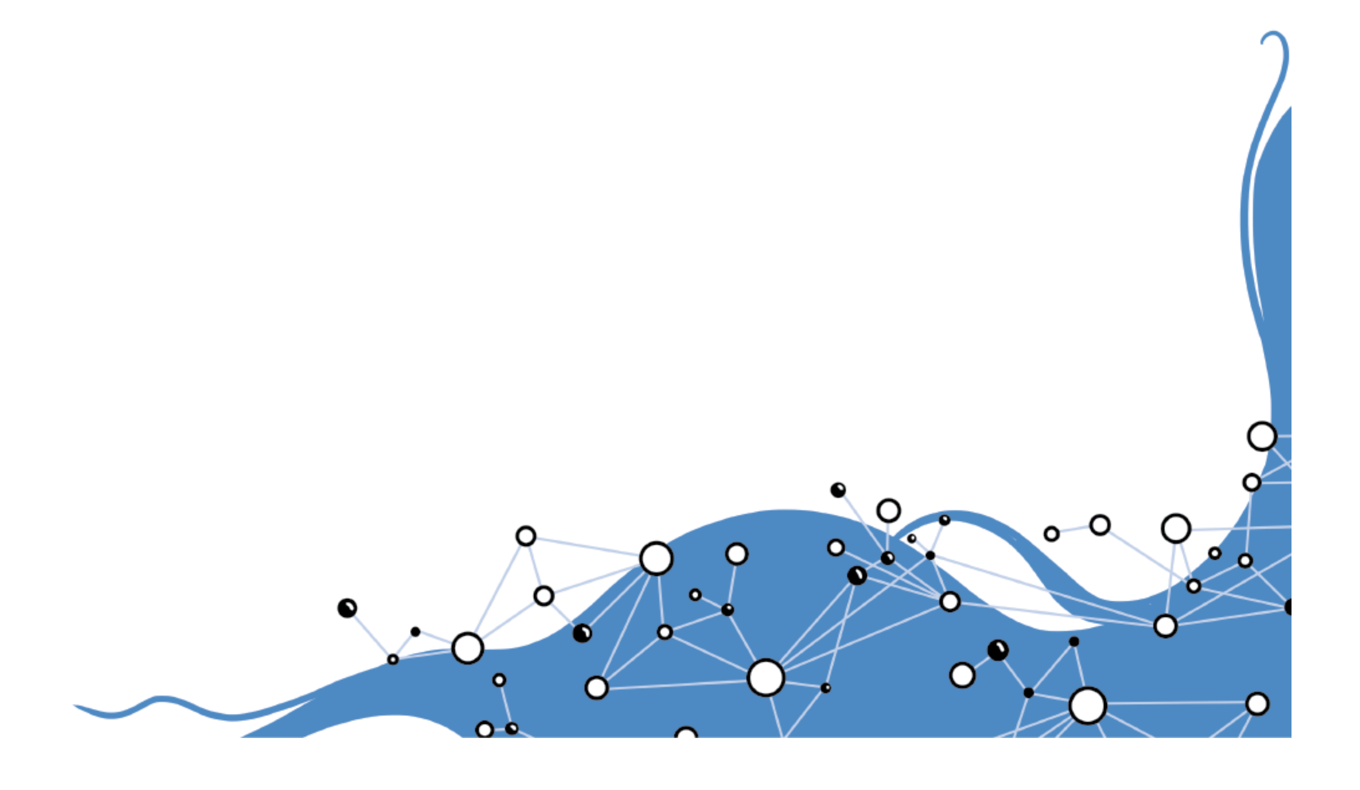
ما الرابط بين التركيز والإبداع؟ قد يبدو الأمر واضحاً في البداية. دوماً نحتاج التركيز لوقت طويل وكافٍ لتحقيق الإبداع في شيء ملموس. العمل الإبداعي لا يتجلّى فحسب، بل يجب التفكير فيه والعمل عليه لإخراجه إلى الوجود، سواء أكان لوحة أم كتاباً، فهو يحتاج إلى جهد ومهارة لفعله.

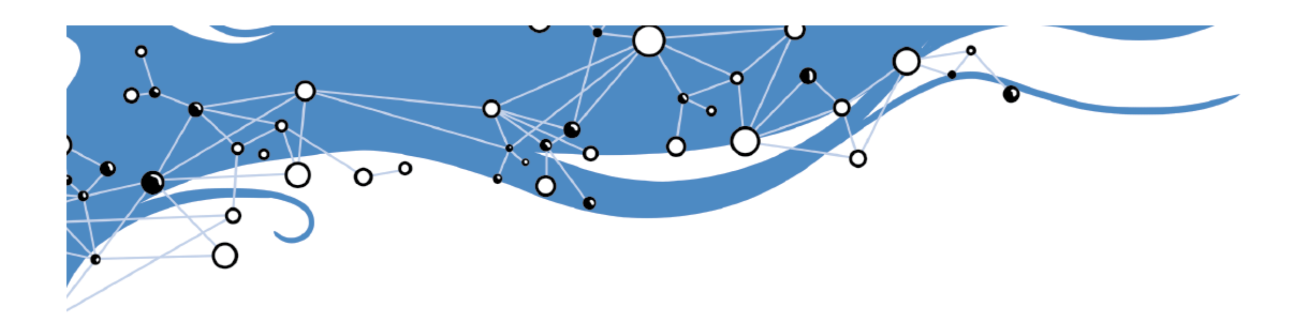
الإبداع

يُعدّ الإبداع ثميناً للغاية وهو مطلوب في عالم اليوم، وهذا واضح في مجال الأعمال الحرّة والعلمية وحتى التجارية، فالابتكار مطلوب في كل مكان. يمكن تحويل رأس المال الإبداعي إلى رأس مال تجاري، كما اكتشف رجل الأعمال والمصمم ستيف جوبز في شركة Apple، والحيلة تكمن في اكتشاف ما يريده الناس قبل أن يدركوا أنهم يريدونه. يتطلب هذا إبداعاً لكنه لا يكفي وحده إذ يتطلب التركيز أيضاً.

الإبداع هو مجرد ربط الأشياء ببعضها بعضاً. عندما تسأل المبدعين كيف فعلوا شيئاً ما، يشعرون بشيء من الذنب لأنهم لم يفعلوا ذلك حقاً، هم رأوا فقط شيئاً ما بدا لهم واضحاً بعد حين لأنهم استطاعوا ربط الخبرات التي يملكونها وصنعوا أشياء جديدة. وسبب قدرتهم على فعل ذلك أنهم امتلكوا خبرات أكثر أو أنهم فكروا في خبراتهم أكثر من الآخرين.

Steve Jobs، شريك مؤسس لشركة Apple





الوقت

يحتاج التركيز إلى وقت. وقت كافٍ للاستكشاف والانخراط والتعلم حول أمر ما لتؤسّس عليه. لا يمكنك أن تعزف على الجيتار عزفاً جميلاً، أو أن تتعلم الموسيقا، أو تكتب الأغاني دون الأدوات التي تحتاجها لفعل ذلك، وهذا يتطلب جهداً مركَّزا للوصول إلى مستوى من المهارة. هذا التركيز يتطلب إرادة تضيف الكثير إلى نتائج ما تفعله وهو ما ينطبق على أي عمل إبداعي تبتغيه.

ليس الأمر أنني فائق الذكاء، أنا أصرف وقتاً أطول في حل المشكلات فقط.
Albert Einstein، فيزيائي نظري

الإبداع الشخصي، في جزء كبير منه نتيجةُ عملية داخلية إضافة إلى تجلّيه الخارجي. لا يمكن أن تكون مبدعاً من فراغ. إنه نتيجة تفاعل بين الخبرة والملاحظة والخيال ويجب تغذيتها. تغذية الأفكار تتطلب تركيزاً أيضاً. يجب الاستفادة من الأفكار والتخطيط لها وتدوينها وتطويرها، ثم يمكنك أن تبدأ تشكيلها، كما تفعل بقطعة طين، وتحويلها إلى شيء ملموس. سيساعدك هنا تطوير أداء إبداعي.

التركيز على لا شيء

قد يبدو هذا تناقضاً في التعبير. أليس هذا مجرد... أحلام يقظة؟ مماطلة؟ إضاعة للوقت؟ ليس إن كنت تركز فعلاً على لا شيء. هذا ما تدعمه جوليا كاميرون، مؤلفة *The Artist's Way*، ويتطلب اندماجاً فعلياً مع اللاشيء وما ينتج عنه. قد يبدو الأمر غريباً وغير مريح في البدء لأننا معتادون ملء كل دقيقة من اليوم بنشاط هادف. هو يعني أن تخلق مساحة تسمح للروابط غير الواعية التي تقع تماماً تحت سطح عقولنا النشطة بالتحول والتواصل. أبقِ دفتراً في متناول يديك!

فعل الإبداع هو أيضاً طريقة لتحسين التركيز عبر الانخراط في شيء يسترعي اهتمامك. كما أن البحث الواعي عن الفرص الإبداعية يساعد في تحسين التركيز. إنها عملية ثنائية الاتجاه وممتعة أيضاً.

لا يمكنك التفكير في كلّ شيء بعقلك الواعي الذي يتشتت باستمرار. بدلاً من ذلك عقلك اللاواعي يحل المشكلات طوال الوقت.

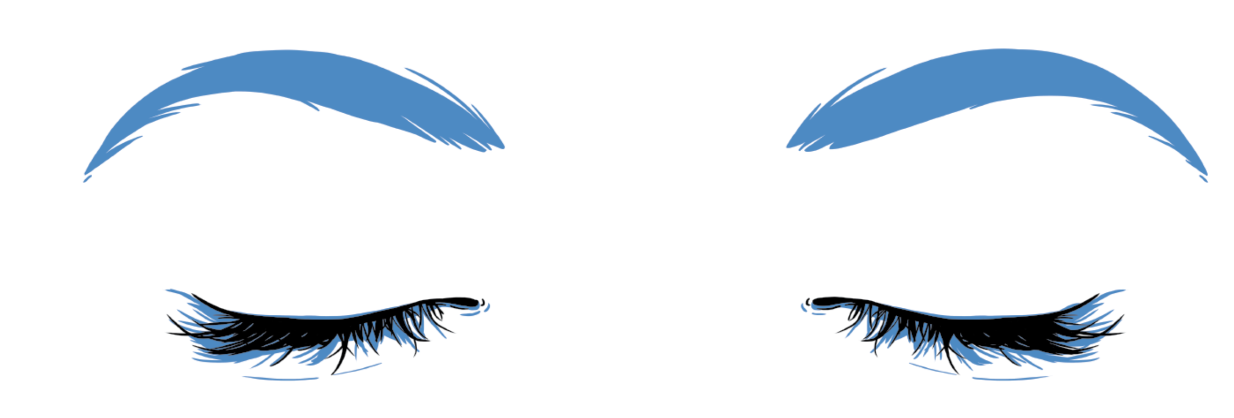
Leonard M. Giambra، طبيب نفسي





تقنيات لممارسة التركيز

ممارسة التركيز هي ببساطة أن تجد أشياء تؤدّيها فتشغلك لوقت مستبعداً أي شيء آخر. سيمكّنك ذلك من فهم ما تشعر به فعلياً عند التركيز، كما سيساعدك في الوصول إلى هذه الحالة العقلية بسهولة أكبر جراء إدراكها. مع العلم، أنت لا تستطيع الانتقال من حالة تشتت إلى حالة تركيز في غضون 0–60 ثانية، مثلما لا يستطيع معظمنا أن يغطوا في النوم بمجرد أن تلامس رؤوسهم الوسادة. يحتاج الأمر وقتاً وإنجازه يصير أسهل مع الممارسة.



قاعدة ”خمسة زيادة“

قاعدة ”خمسة زيادة“ طريقة بسيطة جداً لكنها فعّالة لتعلّم التركيز على نحو أفضل. تسير كما يلي: كلما شعرت أنك على وشك التوقف، زِد ”خمسة“ فقط، خمس دقائق زيادة، خمسة تمرينات زيادة، خمس صفحات زيادة، الأمر الذي سيطيل وقت تركيزك.

قاعدة ”خمسة زيادة“ فعّالة لكونها تبعدك عن الإحباط وتساعد في بناء تركيز ذهني. وهي كذلك نوع من التدريب إضافة إلى كونها طريقة لإنجاز شيء ما.

ولأن قاعدة ”خمسة زيادة“ هي مقدار يمكن التحكم فيه، يمكن التأسيس عليها لخلق عائدها الخاص، كي تكون مُرضية وأسلوباً لدعم التركيز وتوسيع مداه.

القدرة على التركيز كانت هي الأهم.
العيش دونها كمن يفتح عينيه ولا يرى شيئاً.

Haruki Murakami، كاتب ياباني



اضغط زر الإيقاف المؤقت: يمكنك استخدام المؤقتات على هاتفك الذكي أو الأجهزة الأخرى للحصول على بعض "الراحة". يمكنك أيضاً استخدام بعض التطبيقات مثل Calm.com. ويمكنك فقط الاستماع لموسيقا حميمة تمنحك بعض الوقت لتتوقف مؤقتاً ولا تفعل شيئاً.

الجلوس ساكناً

هذا أصعب مما يبدو. كما أنه يشبه التأمّل الذي قد تكون ممارسته مفيدة لتحسين التركيز. غير أنك في هذه الحالة لن يكون عليك سوى الجلوس بوضعية مريحة تلائمك والبقاء ساكناً دون أن تفعل شيئاً لخمس دقائق. استخدمه كـ"توقف مؤقت" بين النشاطات لاستعادة التركيز. إن كنت فعلاً تمارس التأمل، فعليك جمع الجلوس مع ممارسة التنفس للحصول على استراحة منشّطة.

عدّ الأرقام عكسياً

قد يبدو العدّ عكسياً، بطرح سبعة في كل مرة بدءاً من 1000، تمريناً مضجراً لكنه يتطلب تركيزاً كبيراً وصعباً. جرب ذلك: 1000، 993، 986، 979، 972... إلخ. يتطلب هذا إصراراً كما يستخدم مهارات مختلفة قد تتضمن للبعض تخيّل الأرقام أثناء العدّ. أياً كان ما يحتاجه، تابع عمله لوقت طويل يكفي للوصول إلى تركيز كامل، وستصل بذلك إلى تصفية دماغك لبضع دقائق.

حالما تصبح جيداً في هذا، زد صعوبة التحدي بإضافة عامل مشتت في الخلفية، كصوت الراديو، لزيادة الحاجة إلى تركيز أقوى.

تهجئة الكلمات عكسياً

تمرين مشابه للعد العكسي. ابدأ بكلمات سهلة: كلب، كشك، كأس، ثم انتقل إلى كلمات أطول، بما فيها الأسماء والكلمات المجردة أكثر، مثل: مسند، أشقر، محاولة، مقدار، وزد طول وصعوبة الكلمة، مثل: إفراط، إشعاع، أو حتى تركيز. هذا التمرين أيضاً يمكن الانطلاق منه وزيادة صعوبته.



تمرينات خاصة للتركيز الذهني

يركّز عدد من تمرينات التركيز على طرق تقوية انتباهنا لوقت قصير. وبما أن كثيرين منا باتوا معتادين توجيه انتباه جزئي إلى الأشياء، ربما تحتاج العودة إلى عادة التركيز لمدة طويلة إلى ممارسة، وهذا هو الهدف من هذه التمرينات.

ركّز: لا يمكنك الحصول على كل شيء.
Twyla Tharp، راقصة أميركية ومديرة فرقة رقص

أحد الأشياء التي يذكرها الأشخاص الذين فقدوا القدرة على التركيز هو أن قراءة الكتب لمجرد الاستمتاع لم تعد تعنيهم. اعتدنا القراءة السريعة بهدف الوصول السريع إلى المعلومات. المفردات الأكثر تعقيداً أو البنية المعقدة أو طول الرواية قد تكون من أسباب صعوبة الانخراط. توجيه العقل إلى شيء واحد فقط يحتاج كأي شيء آخر إلى إعادة تعلم كي نستمتع بالقراءة من جديد من أجل المتعة فقط، مع أن القراءة في حد ذاتها هي وسيلة لتحسين التركيز.

رغم أن أداء هذه التمرينات لا يحتاج وقتاً طويلاً، امنح نفسك الوقت الكافي للعمل عبر سلسلة تمرينات يومية لأسابيع. يساعد ذلك في جعل التركيز الجيد أمراً معتاداً. ليس من الضروري الحفاظ

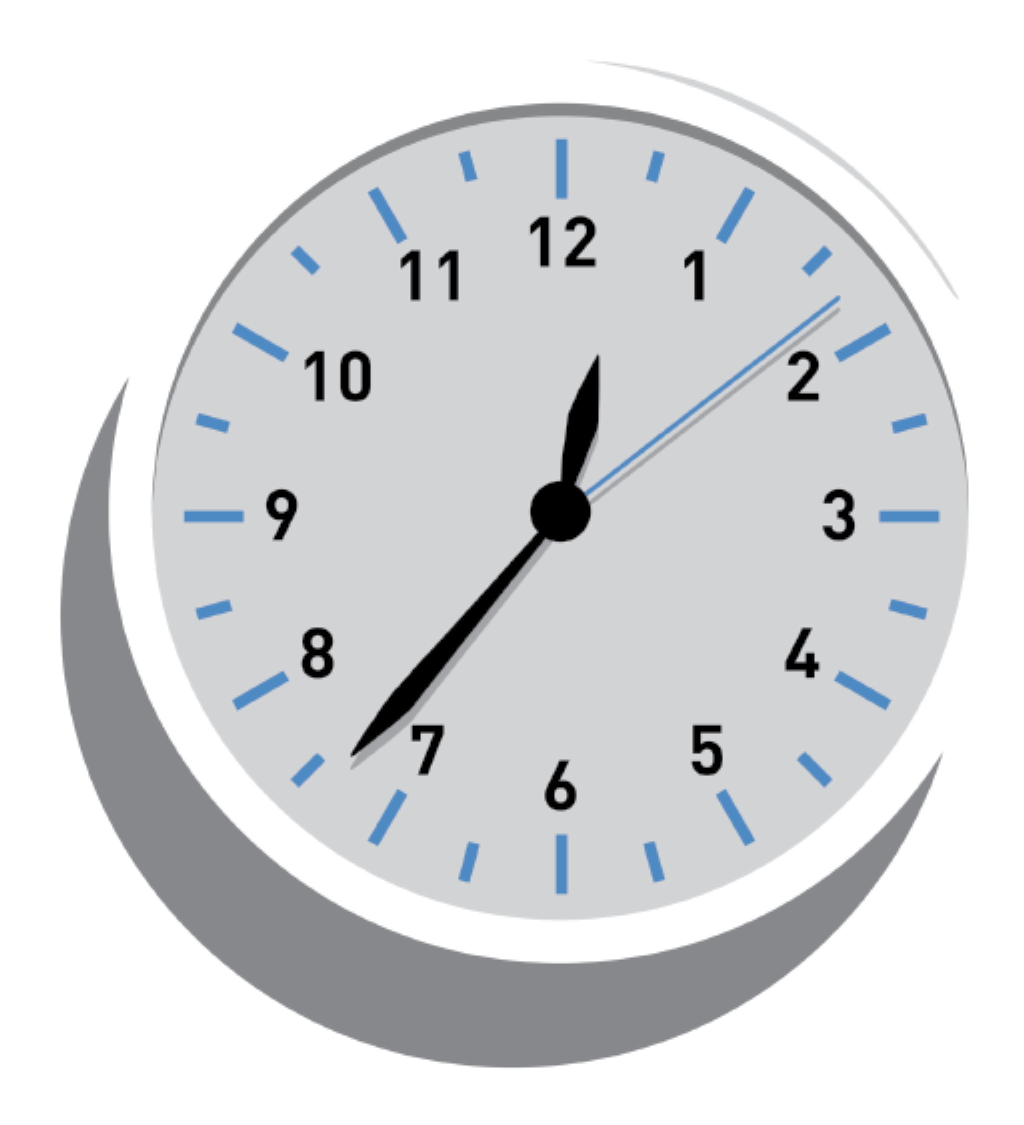
على تسلسل معين أو تكرار كل التمرينات في كل مرة، لكن القدرة على استعادة التركيز ستتحسّن وتصبح أسهل خلال بعض الوقت.

ركّز

اجلس في وضعية مريحة واختر بقعة في الجدار تركز نظرك عليها. يفضّل ألا يكون لديك ارتباط واعٍ بها يشتت ذهنك، بقعة سوداء قطرها نحو 5 سم (2 إنش)، على مستوى عينيك، قد تكون جيدة. ركّز كامل انتباهك عليها لثلاث دقائق (يمكنك ضبط المؤقت إن كان يساعدك)، أبعد أي أفكار طارئة من رأسك، استمر في تركيزك على البقعة. كل من يمارس التأمل يعرف هذه التقنية. يمكنك مراقبة تنفسك لكن احرص أن يكون تركيزك البصري على البقعة هو الأولوية. مع الممارسة المنتظمة يصبح ذلك مألوفاً جداً إذ يخلق مرجعاً تركن إليه ليساعدك في استعادة التركيز الواعي عندما تريد، حتى من دون محفز بصري.

التركيز يعني أن تعيش في الحاضر على نحوٍ كامل.

Erich Fromm، عالم نفس



مراقبة الساعة

لفعل هذا، تحتاج ساعة من الطراز القديم مع عقربين كبيرين وعقرب ثوانٍ. تبدأ التمرين عندما يكون عقرب الثواني عند الرقم 12 وتركز انتباهك عليه وهو يدور على وجه الساعة دون أن تسمح لأي أفكار بأن تشتت انتباهك. في كل مرة يتشتت فيها انتباهك، انتظر حتى يعود عقرب الثواني إلى الرقم 12 مرة ثانية وابدأ من جديد. إنه أصعب مما يبدو وقد يكون في البداية محبطاً جداً، لكن جربه لأنك حالما تتعلم هذه المهارة يصبح من السهل الوصول إليها مراراً وتكراراً كلما احتجت إلى خلق حالة ذهنية أكثر تركيزاً.

التخيّل

نحن نصل إلى معلومات كثيرة عبر ما نراه، لكننا غالباً لا نلاحظ بدقة ما ننظر إليه، ما يترك لدينا مجرّد انطباع أو إحساس بما رأيناه. يجدر التفكير في كيفية نظرنا إلى الأشياء لمحاولة تحسين مهارات التركيز، ومن ثم تخيل شيء ما يمكن أن يعزز التركيز. ابدأ زيادة الانتباه إلى ما تنظر إليه، سواء عند النظر إلى لوحة في معرض فني، أو أثناء جولة في الحافلة، أو عند مجرد الاستمتاع بمنظر من النافذة. لست مضطراً إلى تذكر الصورة بدقّة لكن تفاعل معها ولاحظ التفاصيل وتأملها، وخلال وقت قصير ستتمكن من إغلاق عينيك وتخيّلها. ليس هناك طريقة صحيحة أو خطأ لفعل هذا. إنها مجرد فرصة لممارسة التركيز وتحسين مهارات توجيه الانتباه.

أصغِ بانتباه

هناك فرق كبير بين الاستماع والإصغاء. إن تعلّم الإصغاء بانتباه يبدأ بوعيٍ ذاتيّ لكنه سيتحول إلى عادة تخدمك جيداً. يمكنك استخدام الموسيقا لممارسة ذلك إذ يمنحك تسجيلٌ موسيقيّ مدته بين ثلاث دقائق وخمس (أو أكثر) وقتاً للتركيز فيه. أصغِ فعلاً إلى الفروقات الدقيقة في الموسيقا، ونغماتها، وإيقاعاتها، والآلات المستخدمة، وكلمات الأغاني. مع أن الموسيقا في الغالب هي مجرد ضوضاء في الخلفية لكن التدوين الموسيقيّ الحقيقي والمعقّد يمكن أن يكون أكثر من مجرّد متعة. إنّه نعمة حقيقية تساعدك في تعلم مهارات التركيز من جديد.





التركيز والذاكرة

الذاكرة مرتبطة بالتركيز ارتباطاً وثيقاً، فتحسين إحداها يمكن أن يحسن الآخر. يجدر التفكير أيضاً في طريقة عمل الذاكرة والفائدة التي يمكن أن يقدمها التركيز المحسّن للذاكرة القصيرة الأجل أو الذاكرة العاملة، وللذاكرة الطويلة الأجل.

الذاكرة القصيرة الأجل أو العاملة

نحن نستخدم الذاكرة العاملة للأمور التي نحتاج تذكرها لمدة قصيرة فقط، كالبحث عن تعليمات محددة واتباعها، ومثل إجراء اتصال باستخدام رقم هاتف في التسلسل الصحيح. إنها الطريقة التي نضع فيها أمراً ما في الذهن ونعالجه وقتاً كافياً لاستخدامه أو لتنفيذ تعليمات محددة، وهو نوع من العمل الذهني. مكان الذاكرة العاملة هو في القشرة الأمام-جبهية من الدماغ، المنطقة المسؤولة عن الوظائف التنفيذية الأكثر تعقيداً التي تنظم المعلومات بطريقة تمكننا من استخدامها. إذا تمت مقاطعتنا قبل اكتمال المهمة، سيكون علينا غالباً اختبار المعلومات مرة ثانية لأن الاحتفاظ بالمعلومات يحتاج نحو 45 ثانية لاستخدامها ثم نقلها. تُستخدم الذاكرة العاملة من أجل المعلومات

التي لا نحتاج الاحتفاظ بها طويلاً، رغم أنه إذا تم تكرار المعلومة أكثر من مرة، كالرقم الخاص ببطاقة الائتمان، تنتقل من الذاكرة العاملة إلى الطويلة الأجل.

يمكن أن يرتبط ضعف الذاكرة العاملة باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط الحركي (ADHD). لكنه قد يرتبط أيضاً بنقص الانتباه الذي ندعوه "ضعف مدى الانتباه" أو فقدان التركيز الناتج عن عوامل أخرى، بما فيها الإجهاد. يمكن حتى للإجهاد الجسدي كالجوع (انخفاض سكر الدم) أو افتقاد النوم أن يكون له أثر، وهو أمر نراه غالباً عند الأطفال الصغار رغم أنه قد ينطبق علينا جميعاً. لذا يمكن للعمل على كل الطرق التي قد تحسن مهارات التركيز أن يساعد فعلاً في تحسين الذاكرة العاملة.

الذاكرة الطويلة الأجل

تعرف عملية تحويل الذاكرة القصيرة الأجل إلى ذاكرة طويلة الأجل بـ"الاندماج". وهذا يحدث طوال الوقت عبر عملية فيزيائية تتطور فيها روابط جديدة أو معززة بين الخلايا العصبية في الدماغ. يحدث هذا في الحُصَين الواقع عميقاً داخل الدماغ والمرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمناطق المتعلّقة بالمعلومات الحسية التي نحصل عليها مما نسمعه أو نراه أو حتى نشمه، ولذلك يمكن لرائحة معينة أن تستدعي مثل هذه الذاكرة القوية. هناك دليل على أن مرحلة النوم العميق تشترك في دمج خبرات النهار في الذاكرة الطويلة الأجل. من المهم أيضاً أن تكون قادراً على تذكر واسترجاع المعلومات من مخزن الذاكرة الطويلة الأجل حالما يتم دمجها وإيداعها فيها.





التجربة غذاء الدماغ.

Bill Watterson، رسام كرتون أميركي

التركيز والذاكرة

بعض النشاطات التي تحسّن الذاكرة، كالتأمل، تحسّن التركيز أيضاً. كما تساعد ألعاب الذاكرة في تحسين التركيز مثل لعبة Picture Lotto التي ربما لعبتها وأنت طفل. نجد أنفسنا اليوم بحاجة إلى تذكر الأقل والأقل بطرائق عدة، فهواتفنا الذكية تحتفظ بالأرقام وتطلبها أوتوماتيكياً، على سبيل المثال. لذا تكون الطريقة الوحيدة للحفاظ على عضلة الذاكرة هي تمرينها.

من أسباب اندماج الذكريات اليومية بعضها ببعض هو أنها أصبحت روتينية جداً ولا يزعجنا الاحتفاظ بها. لذا جرب أن تغير روتينك اليومي قليلاً. انزل من الحافلة قبل موقفك بقليل وتمشَّ، لاحظ محيطك. ابذل جهداً واعياً لملاحظة الناس حولك، ميزهم بشيء مثير أو ابتدع فكرة عنهم. اختر أطعمة جديدة لم تجربها من قبل. اقرأ كتاباً عن شخص لا يروقك نمط حياته. احفظ قصيدة.

تأثير العمر؟

مع تقدمنا في السن لا تبقى حواسنا الجسدية دقيقة تماماً، لكن تحفيزها يساعد في ربط أنظمة المعالجة المختلفة في الدماغ. لذا استمر بتحفيز اللمس والسمع والتذوق والشم والرؤية بواسطة خبرات جديدة أو مراجعة القديمة منها.

اعتد أيضاً ابتكار ذكريات جديدة عمداً بتذكر المعلومات واسترجاعها. من المؤكد أن التمرينات الجسدية تساعد. اعمل على خلق روابط بصرية حول المعلومات الجديدة لتساعد على تعزيزها. تعمّد الانتباه والتركيز على نشاطات وكن يقظاً عندما تفعل شيئاً لتتذكره لاحقاً كي لا تجد نفسك في الحافلة متجهاً إلى العمل وأنت تفكر... هل أقفلت الباب؟



التمرينات الرياضية والتركيز

نعلم أن التمرينات الرياضية مفيدة لصحة أجسادنا، لكن الأبحاث أظهرت أنها مفيدة أيضاً للدماغ. ليس لأنها تزيد مستوى الهرمونات الباعثة على الارتياح في الجسم التي تعرف بالإندروفينات فقط، بل لأنها ترفع أيضاً مستويات BDNF، عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ، وهو نوع من "معجزات النموّ" وضروري لتجديد الخلايا في الدماغ. يقول جون راتي، وهو أستاذ مساعد في طب النفس العيادي في جامعة هارفرد ومؤلف *Spark! How exercise will improve the performance of your brain*: "لا يمكنني المبالغة في تقدير أهمية التمرينات المنتظمة في تحسين عمل الدماغ". عندما نمارس التمرينات الجسدية، ترسل عضلاتنا مواد كيميائية إلى مجرى الدم، بينها بروتين يعرف بـ IGF–1 الذي ما إن يصل إلى الدماغ حتى يحفز إنتاج BDNF الذي يساعد في نمو خلايا الدماغ الجديدة وروابطها.

إضافة إلى ذلك تزداد مستويات الناقلات العصبية الأخرى بعد جلسة تمرين لعشرين دقيقة على الأقل ترفع نبضك وتجعلك تتعرّق قليلاً. يقول راتي: "يزداد كل من الدوبامين والسيروتونين والنورإبينفرين بعد التمرين، ولذا يساعد أداء التمرينات في تحسين التركيز كما يساعد في إبقائك هادئاً وتقليل الاندفاع لديك". ويتابع في وصف تأثير التمرينات بأنها مثل الجرعة الطبيعية من Prozac أو Ritalin تدعم وظيفة الدماغ دون أي تأثيرات جانبية ضارة.

دليل راتي الذهبي لمقدار التمرينات الرياضية التي نحتاجها لصنع الفرق، ويجب الوصول إليه تدريجياً، هو:

- ساعة من التمرينات المعتدلة (المشي السريع أو الهرولة) أربعة أيام في الأسبوع.
- مدة أقصر (45 دقيقة متواصلة) من نشاط حاد (السكواش أو الجري) مرتين في الأسبوع.
- الجمع بين التدريب القوي والمتوازن.

والتأثيرات الإيجابية تستمر مدة طويلة بعد كل جلسة.

الجسم والعقل

يتجاوز الارتباط بين التمرينات والعقل التأثير العصبي المباشر. تتطلب العملية الحقيقية لفعل شيء ما خبرة جسدية أو تحكماً جسدياً لتنسيق العضلات أو لضرب الكرة أو للتحمّل في وضعية اليوغا مثلاً، كما تتطلب نوعاً من التركيز الخاص الذي يمكن أن يشغل عقلك عن الأشياء الأخرى مؤقتاً على الأقل. التركيز ضروري هنا وغياب التشتت الذي يحدث عند تنسيق الجهد العضلي مفيدٌ جداً لتحسين التركيز.





لم أرمِ الكرة أبداً، حتى خلال التمرينات، دون أن تكون الصورة في رأسي واضحة تماماً.

Jack Nicklaus، بطل غولف

اختبار الأطفال في المدارس يقدّم دليلاً علمياً إضافياً على الفائدة التي تعود بها التمرينات على التركيز، وينطبق علينا جميعاً. فقد أظهرت دراسة هولندية نشرت عام 2016 في مجلة *Journal of Science and Medicine in Sport* أن التلاميذ الذين مارسوا تمرينات الأيروبيك لعشرين دقيقة خلال الحصة الدراسية قد تحسّن مستوى انتباههم بصورة ملحوظة. ووجدت دراسة أخرى نشرتها عام American Academy of Pediatrics 2014، حول منافع التمرينات للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 7–9 سنوات، أن التمرينات لم تحسن صحة الأطفال الجسدية فحسب بل عمل أدمغتهم أيضاً وأداءهم الإدراكي والتحكم التنفيذي لديهم، فلم يكن الأطفال أكثر قدرة على التركيز فحسب بل أيضاً أقل عرضة للإلهاء.

التوازن

يُشترط لممارسة التمرينات ألا يُفرط فيها. مع أن التمرينات المكثفة قد تكون مثيرة، لكنها يمكن أن تسبب إجهاداً جسدياً قد يضعك في منطقة مختلفة تنتفي فيها الوظيفة الإدراكية مؤقتاً. لهذا السبب يمكن أن تسبب التمرينات الرتابة الإدراكية المملة، لكن عندما تريدها أن تساعد التركيز بدلاً من إعاقته، يكون التوازن هو المطلوب.



التركيز في الحياة اليومية:
قائمة مرجعية

حين يتعلق الأمر بالتركيز ليس صحيحاً أنك لا تستطيع تعليم الكلب العجوز حيلاً جديدة، بل تستطيع. إن تعلم حيل جديدة يساعد فعلاً في المحافظة على تركيز حادّ. أظهرت الأبحاث الأخيرة أن أدمغتنا مصممة بالفعل لتحافظ على نشاطها، والتجارب الجديدة هي التي تساعد في تكون خلايا الدماغ الجديدة طوال حياتنا، حتى عند تقدمنا في السن. يساهم تمرين خلايا الدماغ بانتظام في تعزيز مهارات التركيز، حتى إن كان مجرد تذكر رقم بطاقتك الشخصية أو رقم هاتفك الجوال أو حتى الرقم الطويل على بطاقة ائتمانك.

نشاطات جديدة

إن تعلّم نشاطات جديدة يتحدّى قدرتك العقلية وهو فعالٌ بصورة خاصة في توليد خلايا دماغية جديدة (تكوين الخلايا العصبية). هذه الخلايا الجديدة ستساعد في تنشيط خلايا الدماغ القديمة بإثارتها وخلق روابط جديدة، ما يعني مضاعفة الفعالية. يُنظر دوماً إلى تعلم لغة جديدة على أنه طريقة جيدة لفعل هذا، لكن عليك عمله بطريقة تجعلك تندمج فيه فعلياً، كأن تنضم إلى مجموعة تعلم بدلاً من الإصغاء إلى ما تحمّله من الإنترنت في البيت لأن التشجيع المتبادل سيساعد في دعم تركيزك.

مارس الرياضة

تبين أن ممارسة الرياضة عشرين دقيقة على الأقل يومياً، حتى تنقطع أنفاسك ويكون بإمكانك الحديث لا الغناء، تعزز قوة دماغك إضافة إلى نحت خصرك. وإذا اخترت النشاط الجسدي الذي يتحدّى قدرتك العقلية إلى جانب رفع معدل نبضات قلبك، سيكون بإمكانك الاستفادة من الاثنين في الوقت نفسه.

غذِّ دماغك

يحتاج دماغك البروتين والكربوهيدرات والدهون بتوازن صحيح، وكذلك الماء. لذا اشرب الكثير من الماء. يوصى بتناول الأسماك الزيتية التي تحتوي الأحماض الدهنية الأساسية أوميغا–3، الجيدة لقلبك ومفاصلك ودماغك، مرتين في الأسبوع. تناول الفطور دائماً، واجمع بعض البروتينات مع بعض الكربوهيدرات، وحاول الحصول على خمس حصص من الفاكهة والخضار على الأقل يومياً لتتأكد من حصولك على الكثير من مضادات الأكسدة إضافة إلى الفيتامينات.

تجنّب مصادر الإلهاء

إذا أردت التركيز فعلاً، يمكنك ذلك. تجنب مصادر الإلهاء. أطفئ التلفاز. أغلق الباب على المقاطعات. امنح نفسك الوقت للتركيز فعلياً. سيبدو الأمر غريباً في البداية إن لم تكن معتاداً فعل أمر واحد كل مرة. لكن خصص الوقت لأمر واحد حتى تنجزه، سواء كان حل

كلمات متقاطعة أو إتقان Photoshop. تعمّد التركيز في البداية وستكتشف أنه سيصبح أسهل عندما تحتاجه.

عندما تكتب أفكارك أنت تركز كامل انتباهك عليها تلقائياً. قلة منا، إن وجدت، يمكنها كتابة فكرة والتفكير في غيرها في الوقت نفسه. لذا إن قلم الرصاص والورقة أداتان ممتازتان للتركيز.

Michael Leboeuf، أستاذ سابق في الإدارة، جامعة New Orleans

القوائم

إعداد القوائم طريقة رائعة للتركيز ليس على ما عليك فعله فقط وإنما لتحديد أولوية ما يجب عمله أولاً. ما إن تكتب شيئاً ما وتتأكد أنك لن تنساه، يمكنك إخراجه من رأسك والتركيز بقوة أكبر على الأمر التالي على القائمة دون أن تقلقك الأشياء الأخرى في خلفية رأسك وتشتتك.

أصغِ على نحو أفضل

نحن نسمع بآذاننا لكننا نصغي بأدمغتنا ولسنا جيدين عموماً في ما يعرف بـ"الإصغاء الفعال". أنت تعلم كيف يبدو هذا، حين تسأل أحدهم عن الاتجاهات وتكون مشتتاً بسبب قلقك من نسيان ما يقول أو يشغلك لون قبعته، فلا تصغي جيداً. إذا كنت مدركاً أنك لا تصغي جيداً، ركز عقلك بفعالية ودع دماغك يشارك في تلقي ما يقال. يساعدك ذلك فعلاً عندما يتعلق الأمر بتذكر المعلومات أيضاً، لأنك ستميل إلى حفظها أكثر إن أنت أصغيت فعلاً.

اهتمّ

التركيز على أمر لست مهتماً به فعلاً هو في غاية الصعوبة. إن لم تكن مهتماً بكرة القدم، فمشاهدة مباراة على التلفزيون لن تعني لك شيئاً. غير أنك لو شاهدتها لوقت طويل كفاية أو عرفت قليلاً عن تاريخ اللعبة أو اللاعبين، قد تندمج لوقت طويل بما يكفي لتحفيز انتباهك حتى تصبح معنياً ومهتماً بها. هذه العملية تنطبق تقريباً على كل شيء: ابقَ واكتشف أكثر عن الموضوع لمعرفة هل يمكنك الاستمتاع به بطريقة تمكّنك من التركيز عليه. الأمر نفسه ينطبق على قراءة كتاب أو تركيب قطع أثاث أو تعلم رقص الفالس.



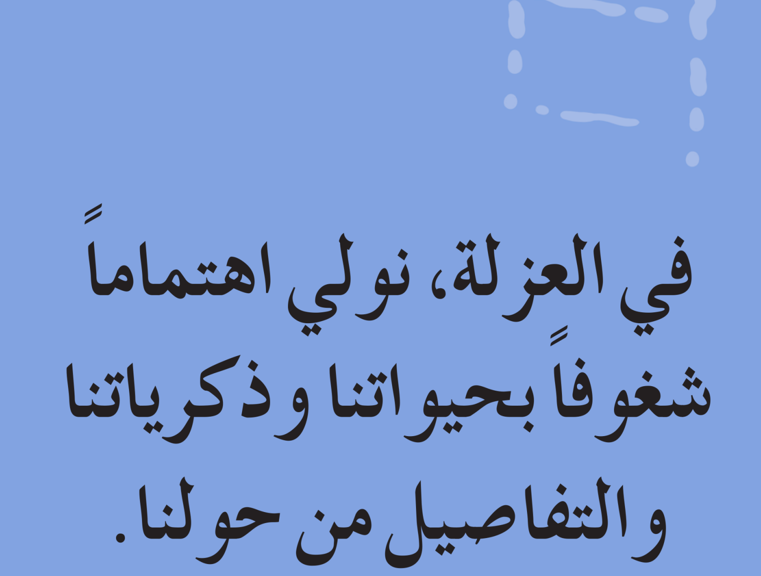


خلاصة

القيام بالتغيير

كم مرة فكرتَ: لو كان بإمكاني التركيز على نحو أفضل، لكنتُ سأنجز أكثر وأكون أقل توتراً وأحصل على نجاح مهني أكبر؟ ثم تساءلت كيف يمكنك تحسين قدرتك على التركيز لتحقيق ذلك. الأمر ليس علماً صعباً ويمكن لخطوات بسيطة تماماً أن تصنع فرقاً كبيراً. ما يتطلبه الأمر هو بعض الالتزام لتحديد وتغيير السلوكات التي تحدّ من قدرتك على التركيز والإنتاج.

يتعلق الأمر أيضاً بأخذ نفسك على محمل الجد والإيمان بقدرتك على خلق المساحة والوقت الذي تحتاجه، وعلى التحرر من تشتيت الانتباه والمقاطعة، من أجل النشاطات التي تريد تركيز انتباهك الدقيق عليها. ينطبق الأمر على أي عمل، من مشروع تعمل عليه ويتطلب التزاماً بموعد التسليم إلى الرغبة في قضاء وقت أطول مع أطفالك. لكن أياً كانت النتيجة التي تريدها، الخطوة الأولى نحو إحداث تغيير إيجابي هي الالتزام بإمكانيته.



في العزلة، نولي اهتماماً
شغوفاً بحيواتنا وذكرياتنا
والتفاصيل من حولنا.

Virginia Woolf، كاتبة

يجدر بنا تذكّر أن إحداث تغييرات ليس سهلاً دائماً وتعلّم تحسين التركيز يستغرق وقتاً. من الأفضل مثلاً إحداث تغييرات تدريجية صغيرة بدل تغيير واحد شامل يميز طريقة التفكير "كل شيء أو لا شيء"، ويصعب الالتزام به. عموماً، نحن نجد التغيير صعباً جداً، وإن كان هذا التغيير يعني التخلي عن عادات الإلهاء قد نقاومه. إنها حقيقة معروفة، حوالي 20% فقط من الأشخاص سيغيرون سلوكهم ويقتنعون بضرورة ذلك حتى إن كانت حيواتهم تعتمد على هذا التغيير لتحسين صحتهم بعد نوبة قلبية مثلاً.

هذا الصراع مع تغيير السلوك يعود جزئياً إلى صعوبة الخروج من منطقتنا المريحة إلى منطقة من الشك الأوّلي، خارج ما يبدو معروفاً ومريحاً لنا. على سبيل المثال، يمكن لمتع الإلهاء أن تبدو أكثر إيجابية من عدم اليقين الكامن في بيئة هادئة لا مقاطعات فيها وتسمح بالاندماج. في الحقيقة نحن قابلون للتكيّف على نحو كبير وإن كنا قادرين على تبني سلوكات تشتت التركيز، فنحن قادرون كذلك على إعادة تبني سلوكات تعزز التركيز. مثل كل العادات الأخرى ، التزم بالتغييرات حتى تستفيد مما اخترت أن تقوم به وكيف اخترت أن تقضي أوقاتك.

الجنون هو تكرار الشيء نفسه مراراً وتوقّع نتائج مختلفة.

Albert Einstein، فيزيائي نظري

الأهم هنا أن تعرف أنه: أ) من الممكن أن تغير وتحسّن قدرتك على التركيز ب) إحداث ذلك التغيير سيفيدك جداً على المدى الطويل ج) سيساعد التزامك المبدئي بالتغيير في تحفيزك على التمسك به حتى يصبح بإمكانك التركيز جيداً وقتما تريد ويغدو ذلك طبيعياً جداً لك.


تُعاش الحياة
الحقيقية عند حدوث
تغييرات صغيرة.
Leo Tolstoy، روائي روسي



Harriet Griffey, *I Want to Concentrate*

First published in the UK by Hardie Grant Books in 2019

الطبعة العربية

الطبعة الورقية الأولى، ٢٠٢١

الطبعة الإلكترونية، ٢٠٢١

ISBN-978-614-03-0236-5

دار الساقي
بناية النور، شارع العويني، فردان، ص.ب.: ١١٣/٥٣٤٢، بيروت، لبنان
الرمز البريدي: ٦١١٤ ـ ٢٠٣٣
هاتف: ٨٦٦٤٤٢ ١ ٩٦١، فاكس: ٨٦٦٤٤٣ ١ ٩٦١

e-mail: info@daralsaqi.com
يمكنكم شراء كتبنا عبر موقعنا الإلكتروني

www.daralsaqi.com
تابعونا على



@DarAlSaqi



دار الساقي



Dar Al Saqi

حول الكتاب

نبذة

قد تسأل نفسك كيف يمكنك إنجاز المزيد وزيادة إنتاجيتك.

المفتاح هو قدرتكَ على تكثيف تركيزك. هذا ليس سهلاً دوماً في محيط دائم التغيّر.

تشرح هارييت جريفي أهميّة التركيز والعوائق التي تمنعنا من تحقيقه، بتقديم معلومات عمليّة ونصائح حول كيفية استعادة السيطرة على حيواتنا، وعقولنا المشوشة.

إن أردتَ تحسين قدرتك على التركيز، والاستفادة من الأثر الإيجابي لذلك في عملك وحياتك الشخصيّة، فسيساعدك هذا الكتاب في اكتساب هذه العادة، ومن ثَمّ تحسين علاقاتك وتخفيف التوتّر.

عن المؤلف

هارييت جريفي صحافية وكاتبة بريطانية لها كتب عدة في موضوع الصحة. تكتب نشرات إذاعية منتظمة عن الصحة والقضايا المتعلقة بها.



تركيز أفضل إنجاز أكبر

هارييت جريفي

